道

ILUSTRADO

EL TAO DEL SEXO Y EL AMOR

Pluma y Papel
Ediciones

ÉRICA GÓMEZ DEL CORRAL

EL TAO DEL SEXO Y DEL AMOR

ÉRICA GÓMEZ DEL CORRAL

eBookargentino

Gómez del Corral, Erica
El tao del sexo y el amor. - 1a ed. - Buenos Aires : Pluma y Papel, 2016.
E-Book.

ISBN 978-987-648-070-3

1. Relaciones Interpersonales.
CDD 158.2

© 2016 de esta edición Marcelo Caballero
Primera edición eBook revisada: Marzo 2016

www.pampia.com
www.ebookargentino.com
Alberdi 872, C1424BYV, C.A.B.A., Argentina

Director Editorial: José Marcelo Caballero
Coordinadora de edición: Marcela Serrano
Ilustraciónes de cubierta: Departamento creativo Pampia.com

Reservados todos los derechos. Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida, almacenada o transmitida por ningún medio sin permiso del editor.

Any unauthorized transfer of license, use, sharing, reproduction or distribution of these materials by any means, electronic, mechanical, or otherwise is prohibited. No portion of these materials may be reproduced in any manner whatsoever, without the express written consent of the publishers.
Published under the Copyright Laws 11.723 Of The Republica Argentina.
Hecho en Argentina – Made in Argentina

Índice

Introducción
CAPÍTULO 1
- La doctrina del Tao
- Acerca de la palabra Tao
- ¿Qué es el Tao?
- Breve historia del taoísmo
- Vertientes del taoísmo
- El Tao Te King: la “biblia” del taoísmo
- Acerca de Lao Tsé, autor del Tao Te King
- Los principios del Tao
- Del vacío en el taoísmo o de la utilidad de la nada
- El Tao y las palabras
- El Tao y la sabiduría
- De la simplicidad y de la relación parte-todo
- La importancia de los sueños en el taoísmo
- El Te: el poder y la individuación
- El concepto de Chi en el taoísmo
- Taoísmo vs. confucionismo

CAPÍTULO 2
- El Tao sexual
- El taoísmo sexual
- El Tao del sexo más allá del sexo
- El sexo y el amor
- Los dos elixires para la longevidad y la inmortalidad
- Reglas básicas del sexo taoísta
- Tres conceptos básicos del Tao sexual

CAPÍTULO 3
- El Ying y el Yang
- El Yin y el Yang en el taoísmo erótico

CAPÍTULO 4
- Respiración y ejercicios
- La respiración correcta
- La necesidad de ejercicio: el Tai Chi Chuan

Efectos del Tai Chi Chuan sobr e la sexualidad
Cómo practicar Tai Chi Chuan
Nueve posiciones de Tai Chi Chuan
El Chi Kung
Estiramientos
Ejercicios de Chi Kung
Masaje taoísta
Meditación taoísta
Ejercicios de meditación taoísta
La alimentación
El masaje erótico taoísta
La preparación para el masaje
Técnicas para el masaje
CAPÍTULO 5
Los preliminares: besos y caricias
Ventajas de los besos eróticos
Puntos a tener en cuenta a la hora de los besos eróticos
Regando besos por el cuerpo del amado
Los besos en los pezones
El sexo oral
El sexo oral en el hombre
El sexo oral en la mujer
La esencia Yin
Las caricias
Acariciar los genitales femeninos
Acariciar los genitales masculinos
Afrodisíacos: los ayudantes del amor
La importancia del olfato
CAPÍTULO 6
El acto sexual
Los estilos de penetración
Los tipos de penetración
Las profundidades de penetración
Las posturas básicas y sus variaciones
Otra clasificación de las posiciones
¿Cuáles son las posiciones convenientes?
CAPÍTULO 7

El control de la eyaculación y la longevidad
Consejos del maestr o Wu Hsien a los novicios
El control de la eyaculación y las estaciones del año
El control de la eyaculación en hombres experimentados
Algo más sobre la eyaculación en la edad madura
Variaciones individuales del control de la eyaculación
¿Cómo saber si se está en la frecuencia correcta mientras se aprende el control de la eyaculación?
El método cerrado de control de la eyaculación
Versión moderna del método cerrado
La antigua técnica china de presión
Versión moderna del método de la presión
Las personas extremadamente espirituales y la eyaculación
La masturbación
Acerca de la abstinencia absoluta
El Tao del amor, el control de la eyaculación y la longevidad
La unión carnal y la longevidad
CAPÍTULO 8
Vencer la impotencia
Cómo superar la impotencia
Forma y dimensiones del martillo de jade
CAPÍTULO 9
La satisfacción femenina
Señales de deseo y de satisfacción femeninos
Las reacciones de una mujer cuando hace el amor
Cómo obser var la satisfacción femenina
Diez indicaciones más detalladas acerca de la respuesta de la mujer
Serie de indicadores de la excitación femenina

Introducción

El principio del siglo XXI encuentra a buena parte de la población occidental, en lo relativo a la sexualidad y al erotismo, atrapada entre un pasado puritano y un presente superficial. Por supuesto, no es una buena combinación para dar lugar al placer y al amor. Casi se podría decir que es una de las más funestas.

Por un lado, Occidente arrastra un pasado de puritanismo (fundamentalmente vinculado a lo religioso) donde todo aquello relacionado con los placeres corporales (erotismo incluido, por supuesto) se asocia casi indefectiblemente a la idea de pecado, de lo indebido, de lo que debe ser castigado.

Por otro, la supuesta modernidad en la que estamos inmersos postula algunas ideas verdaderamente extrañas acerca del vínculo erótico entre dos personas: supuestamente no es necesaria una verdadera intimidad entre los individuos implicados en un contacto sexual y se trata meramente de obtener un placer momentáneo. En algunos ámbitos, incluso, hasta se llega a calificar una relación sexual de “divertida”, clasificación poco feliz, por cierto, para caracterizar la unión más comprometida e íntima que pueden tener dos personas y donde se juega el contacto corporal más intenso.

Y en eso estamos atrapados: entre pensar que el sexo es malo y pecaminoso o que es un divertimento placentero, pero superficial. Si bien diferentes, por cierto, ambas concepciones tienen una base común: denigran el sexo. Y las dos, por su base similar, tienen idéntica consecuencia: la insatisfacción. Por supuesto, esta insatisfacción puede hacerse evidente de diversas maneras. En lo físico, a través de la eyaculación precoz o la impotencia (en el caso del hombre) y la frigidez o la anorgasmia (en el caso femenino). En lo psíquico y espiritual, se registran sentimientos de desasosiego, angustia, ansiedad, etcétera.

¿Qué hacer frente a esto? Intentar salir de esa encrucijada. Y Oriente (en este caso, China) ofrece un camino para hacerlo. Se trata del Tao del sexo y del amor, una metodología práctica sustentada en una base filosófica

antiquísima, que permite, a quienes la ponen en uso, disfrutar de relaciones sexuales más placenteras y de mayor duración.

CAPÍTULO 1

La doctrina del Tao

El taoísmo es una disciplina oriental que abarca todas las áreas de la vida y que, básicamente, es una forma para comprender la existencia y vivirla mejor, ya que, si bien sus bases son de naturaleza eminentemente filosófica, permite su aplicación en los órdenes prácticos de la vida. Como muestra de ello, cabe destacar que el taoísmo ha sido fuente de inspiración para la medicina, el arte, la literatura y muchos otros campos del quehacer y el conocimiento humano.

El taoísmo (término para referirse a un determinado número de escuelas chinas) es una antigua filosofía, cuya fuente la constituye el innombrable, a la vez que informe, principio del *Tao*, que toma forma en una pareja de contrarios (ya ampliamente conocida en el mundo occidental) conocidos como *Yin* y *Yang*, los cuales, a su vez, se relacionan y entrelazan para, de esa manera, dar lugar a un infinito mundo de posibilidades.

Acerca de la palabra Tao

El caracter chino para la palabra *Tao* se compone de un símbolo para “cabeza” y otro para “ir”. En un principio había un tercer componente entre esos dos caracteres que significaba “permanecer quieto”. De manera tal que, el significado original de la palabra *Tao* era “camino que, aunque fijo, lleva desde el comienzo directamente a la meta. El concepto que se expresa aquí es que, aunque estable y quieto, es todavía el origen de todo movimiento y toda creación.

¿Qué es el Tao?

- Es el principio detrás de toda creatividad y de toda creación.
- Es la base universal de todo lo visible e invisible.
- Es el Misterio Supremo del que participan todos los seres y todas las cosas y con el que sintonizan todos los sabios para lograr bienes tan preciados como la felicidad, la unidad, la salud y la longevidad.
- Es una denominación (en cierta medida, convencional) para la realidad suprema que crea el Cosmos.
- Es el principio eterno e inmutable que subyace a todos los fenómenos de cambio.
- Es el camino del hombre, pero también un concepto filosófico complejo que abarca el Cosmos y el mundo humano.
- Es la forma en la cual el Universo opera, el orden de la naturaleza que da a todas las cosas su ser y las sustenta.
- Es el corazón de las cosas, sin fondo y vacío.
- Es la Realidad última que se concibe como impersonal y abarcadora de todo.
- Es lo incondicionado anterior a cualquier condición.
- Es la Unidad misteriosa que guía a todos y a todo.
- Es la pauta subyacente del Universo que no puede ni describirse con palabras ni concebirse con el pensamiento.
- Es una fuente aún más antigua que la naturaleza.
- Es la entraña que da raíz y unidad a todo.
- Es la totalidad trascendente al Dios más masculino (*Ti*) y se lo celebra como más allá de lo que se conocía como Cielo en los siglos tercero y cuarto.
- Es la realidad última que subyace y unifica todas las cosas y acontecimientos que obser vamos.
- Es la raíz auténtica de la personalidad humana
- Es una doctrina de amor infinito a todo el universo.

El Gran Tao fluye en todos los
sentidos como una fuente;
así que moja todas las cosas y las embebe.
Como padre, regala y no pide.
Quiere y nutre todas las cosas,
pero no las domina.
Puede ser llamado pequeño
porque es siempre no- existente.
Puede ser llamado grande
porque todo regresa a él, aunque no es dueño.

TAO TE KING

Breve historia del taoísmo

El taoísmo ejerció su mayor influencia en la estética, en la higiene, en la filosofía y en la religión chinas. Junto al taoísmo filosófico y al místico o religioso, hubo otro que también se desarrolló en el ámbito popular a modo de un culto en el que la inmortalidad se buscaba a través de la magia y el uso de diferentes elixires. La experiencia en alquimia abrió el camino para el desarrollo, entre los siglos III y VI, de diversos cultos basados en la higiene que pretendían prolongar la vida. Esto evolucionó hacia un sistema higiénico general, todavía en práctica, que hace hincapié en la respiración regular y en la concentración para evitar la enfermedad y contribuir a la longevidad. Más tarde aparecieron organizaciones religiosas taoístas populares relacionadas con la curación por la fe. Luego, bajo la influencia del budismo, grupos religiosos taoístas adoptaron el monacato institucional y un interés por la vida futura del espíritu bastante mayor que por la inmortalidad del cuerpo. La organización básica de estos grupos fue la parroquia local, que mantenía a un monje taoísta mediante diversas

aportaciones. Años después se desarrollaron varias sectas taoístas, y en 1019 se les otorgó un extenso territorio en la provincia de Jiangsi (Kiangsi) al líder de una de ellas. Los sucesores de este patriarca mantuvieron el control sobre esta región y la supremacía nominal sobre el clero taoísta local hasta que fueron expulsados por los comunistas. En la China contemporánea, el taoísmo religioso tiende a fundirse con el budismo popular y con otras religiones.

Vertientes del taoísmo

En líneas generales, se pueden distinguir dos vertientes del taoísmo: el filosófico y el religioso.

- El primero de ellos se conforma sobre la base de las enseñanzas del *Tao Te King* y consiste, principalmente, en el cultivo de la espontaneidad.
- El taoísmo religioso o *Tao Chiao* acentúa más la búsqueda de la unidad psicológica y el bienestar físico por medio de una amplia variedad de prácticas mágicas, que incluyen una tecnología sexual versátil.

El *Tao Te King*: la “biblia” del taoísmo

Este breve tratado escrito en el siglo VI a.C. constituye la principal fuente para el estudio y la comprensión de la filosofía taoísta. Combinando la reflexión mística con la especulación filosófica, se dedica principalmente a abordar el Tao, base universal de todo, espontánea en su actividad, sin esfuerzo subyacente al mundo fenoménico. También trata el tema del *Te*, poder al que se accede siguiendo el Tao, o principio de individuación de las cosas.

Traducido, leído, conocido y difundido durante milenios, el *Tao Te King* es un texto ambiguo y enigmático que arrastra a sus lectores a encontrar lo que subyace en lo más hondo de sus palabras. Está integrado por capítulos breves y escrito en un lenguaje muy poético en el cual sus palabras se prestan a interpretaciones diversas. A causa de ello, cada traductor se convierte en un intérprete con una infinita gama de significados potenciales. Buena parte de los estudiosos del tema afirman que Lao Tsé evitó especial e intencionalmente comunicar sus conceptos mediante palabras claramente definidas o de significado unívoco, ya que entendía que ello ocultaba el Tao y prefirió expresarse con frases ambiguas y poéticas que fueran capaces de despertar en los lectores la intuición de Tao. Para el autor, las esencias internas no podían comunicarse ni reflejarse en las palabras. La realidad última es algo impensable e intransferible en términos de palabras. Cuando Lao Tsé habla del Tao procura alejarlo de todo aquello que pueda dar una idea de algo concreto. Prefiere encuadrarlo en un plano distinto a todo lo que pertenece al mundo.

El *Tao Te King* expone conceptos que se interrelacionan de manera sistemática hasta formar un significado y, con ello, proporcionar una base de entendimiento. Desde su perspectiva, las fuerzas se crean mutuamente a través de una suerte de cadena de reacciones provocadas por la energía de los opuestos y los sucesos del mundo real no son sino el resultado de dichas fuerzas.

¿Cómo es un hombre?

El discípulo del Tao se reconoce en el Tao.

El discípulo de la virtud se parece a la virtud.

El discípulo del abandono se equipara al abandono. Identificado con Tao, será abrazado por Tao. Identificado con la virtud, será guarecido por la virtud.

Identificado con el abandono, será albergado por el aban- dono.

TAO TE KING

Acerca de Lao Tsé, autor del *Tao Te King*

Es sumamente difícil ofrecer una biografía fidedigna del autor del *Tao Te King* ya que, como sucede con la vida de muchos hombres insignes de la antigüedad, el relato de su existencia se encuentra plagado de elementos legendarios y fantásticos. Sin embargo, a la hora de rastrear biografías del maestro, la mayoría de ellas suelen coincidir en los elementos que mencionamos a continuación.

Lao Tsé nació en el siglo VI a.C. Su madre, virgen, lo concibió tras ser engendrado por un rayo de luz; la gestación de Lao Tsé demandó

72 años y cuando por fin nació –de la axila izquierda de su madre– ya tenía el cabello blanco, arrugas en su rostro –propias de un anciano– y orejas bastante más grandes que las normales. Nacido bajo un ciruelo, tuvo como primer nombre Li-Ar (orejas de ciruelo); posteriormente se lo sustituyó por Lao Tsé (viejo sabio).

Luego de viajar por países de Oriente, regresó a China y fue funcionario del Estado de Tchu. Años después, advirtiendo la decadencia de la Casa real, Lao Tsé se dirigió al país de Tsin, en el Oeste, en un carro conducido por un buey azul. Cuando llegó al paso de Hien-Ku, el guardián –al que una fuente llama Yin-Hi y otra Luan-Yin– reconoció al ilustre filósofo. Le suplicó que se quedase un año en su casa, antes de marcharse al destierro y escribiese un libro exponiendo su doctrina. El maestro se dejó convencer, escribiendo, de esa manera, el *Tao Te King*, es decir, el “Libro del Principio y de la Virtud”, y después marchó más al Oeste, y se adentró en el país de los Bárbaros, donde se pierde su rastro.

Tao produce las cosas;
la virtud las nutre.
Se manifiestan en formas distintas
y caminan hacia su perfección.
Por eso, todas las cosas honran a Tao
y estiman la virtud, no por coacción,
sino siempre por su propio acuerdo.
Honran a Tao y estiman la virtud
por natural inclinación.
Luego, Tao las produce, alimenta, desarrolla y protege.
Una vez existentes, no las rechaza.
Las mantiene, pero no se adueña de ellas.
Actúa sobre ellas y no se apropia de su voluntad.
Las educa y no las domina.
Cuando se han logrado, no las reclama.
Como no las reclama, no las pierde.

TAO TE KING

Los principios del Tao

El sabio es como el agua: fluye con la corriente de la vida, dejándose llevar, sin obstruir ese fluir. Está vacío de sí mismo y es por eso mismo que está lleno del *Tao* y, como consecuencia de ello, sus acciones son completamente espontáneas. En eso consiste el gran ideal taoísta del *wu-wei* o "no acción". Esta no acción no debe entenderse de ninguna manera como abandono, desidia, negligencia o indolencia ante las circunstancias, sino

como postura de lo esencial dejando que las cosas tomen su curso natural, que fluyan sin forzar las acciones ni interferir en su desarrollo. No nadar contra la corriente, sino a su favor, de manera tal de recorrer grandes distancias con el mínimo esfuerzo. Lo primordial consiste en sintonizar con la naturaleza y la esencia de lo que se está haciendo. En vez de esforzarnos para lograr que algo ocurra, tomar consciencia de lo que en verdad está ocurriendo. Básicamente, se trata de observar las fuerzas en acción, descubrir las tendencias que rigen cada circunstancia y no luchar contra ellas, sino utilizarlas sabiamente.

La no acción implica que rendirse es conquistar, tal como lo plantea el *Tao Te King* cuando dice: “El Tao nunca actúa y, aún así, nada queda por hacer”. Al emprender el camino de la no acción, el *wu wei*, nada queda por hacer y todo se concluye.

Todas las cosas vivientes tienen su ciclo, de la creación a la destrucción; nacen, viven y mueren, por lo cual, de acuerdo a la filosofía taoísta, deberíamos permitir que las etapas de la existencia evolucionen de manera natural y plena. Pero la vida se convierte en lucha cuando las personas quieren imponer su voluntad sobre la naturaleza esencial de las cosas, cuando intentan alterar los ciclos. No debemos violentar el orden cósmico. Al dejar que las cosas sigan su curso, estamos en armonía con la naturaleza y el orden y los designios del Tao se cumplen por sí solos.

La sabiduría está en no luchar. Cuando permitimos que las cosas sigan su curso, las circunstancias dejan de ser un problema. La sabiduría se encuentra en el silencio, en la calma, en la no resistencia.

El ejercicio de la no acción exige, entre otras cosas, una profunda fe en los impulsos y los instintos naturales, en tanto y en cuanto, si nos mantenemos vinculados a nuestra verdadera naturaleza, las cosas saldrán como es debido .

El **no desear** también es un principio básico de la concepción taoísta; el sabio propone la contención mediante la renuncia a deseos excesivos. La simplicidad conduce a la liberación del deseo. El *Tao Te King* señala: “No mires lo que provoca tu deseo y verás que tu mente no padecerá confusión”. Más explícitamente, agrega:

“Los cinco colores ciegan la vista del hombre.
Los cinco sonidos ensordecen el oído del hombre.

Los cinco sabores dañan el paladar del hombre.
La caza vuelve feroz la mente del hombre.
Las cosas difíciles de obtener lo vuelven cruel.”

Abdicar a los deseos exagerados evita complicaciones y hace la vida más sencilla, lo cual no implica de ninguna manera que sea menos armónica o gratificante, sino todo lo contrario.

Renunciar a ejercer el poder es otra de las normas taoístas y se encuentra relacionada con la anterior. El impulso de controlar y de ejercer el poder aparta a los individuos del Tao. Ya sea que se trate de controlar gente o de ejercer el control sobre las circunstancias, siempre se obtiene lo contrario. Cuando se lo intenta, lo más usual es que la resistencia y el conflicto se hagan dueños de la situación y generen un proceso claramente del orden de lo negativo. Si, en cambio, se renuncia a ejercer el control, entonces se revelan las verdaderas dinámicas y se puede adoptar una dirección positiva.

Vivir de acuerdo a la propia naturaleza es otro de los principios primordiales. El *Tao Te King* señala: “Muéstrate sencillo y guarda tu naturaleza primordial”. En tanto y en cuanto todas las criaturas de la tierra, incluidas las personas, son parte del Tao y lo expresan a través de su manera individual de vivir, si lo hacen de acuerdo con su naturaleza, necesariamente lograrán abundancia, prosperidad y armonía. El Tao se expresa a través de cada uno de nosotros en nuestros particulares talentos y personalidades individuales. Cuando una persona puede expresar libre y plenamente sus propios dones y talentos, cuando los individuos siguen su propio camino, la naturaleza les muestra la Vía.

¿Cómo encontrar nuestra verdadera naturaleza? A través de la meditación, aprendiendo a vaciarse de pensamiento y deseo; poniendo en práctica el olvido de uno mismo; abandonándose al reino de lo desconocido

para que pueda emerger el modelo interior. Regresar a la fuente de nuestra vida –que se sustenta en el Tao impronunciable, incognoscible e insondable– nos permitirá descubrir nuestra verdadera naturaleza.

Entender cómo hay que actuar es algo que subyace a la persona en relación con el Tao y no depende de reglas externas, organización alguna, ni norma cultural impuesta desde afuera. Las pautas de comportamiento no pueden ser definidas a través de conceptos externos, sino que se encuentran en el interior de cada uno.

Contrariamente, nos alejamos del Tao cuando intentamos ir contra nuestra propia naturaleza, ya que en ese caso nos mantenemos en un estado de lucha y conflicto, en una contienda interior que en nada nos beneficia. Si actuamos de acuerdo a modelos externos y criterios ajenos a nosotros, si nos "alienamos" (tomando un término occidental), nos apartamos del Tao.

El principio *tzu-jan* o de espontaneidad está íntimamente vinculado al anterior (sólo se puede ser espontáneo si se sigue la propia naturaleza) y es eje de todas las escuelas del taoísmo y también la base de la práctica sexual taoísta. Es por este principio que el taoísmo no exige ningún sacrificio o renuncia para alcanzar la armonía, pues esto se opone totalmente a la idea de amor universal que sustenta esta doctrina. Sólo es necesario relajarse y ser completamente natural. De esa manera, cualquier placer, sea terrestre o espiritual, es aceptable y aceptado, siempre que no implique el sufrimiento. Desde esta perspectiva, es a través de la obediencia espontánea a los impulsos de esencia natural propia de cada uno y al despojarse a sí mismo de doctrinas y conocimientos, como se alcanza la unidad con el Tao y, con ello, se arriba a un poder místico que hace posible trascender todas las distinciones mundanas, incluso aquella que diferencia la vida de la muerte. Si actuamos de manera espontánea, de acuerdo a nuestros modelos interiores, nos encontraremos sin duda en la senda correcta y podremos vivir sin que ningún factor externo suponga un escollo.

Al respecto de la espontaneidad, afirma el *Tao Te King*:

> "La suprema verdad procede como el agua.
>
> El agua llega a todas las cosas y las favorece, porque no busca el poder.

> El agua permanece en los lugares que otros desdeñan. Esto hace que se parezca al Tao.
>
> Viviendo halla la alegría de vivir. Sintiendo encuentra el sentimiento.
>
> Siendo amiga de todos encuentra la armonía.(…)
>
> Así, al no haber lucha, no se impone, no existe el daño.”

Vivir de manera sencilla y cerca de la naturaleza es otro de los preceptos. El Tao se expresa en la naturaleza y, es por eso, que cuando sintonizamos con ella, también lo estamos haciendo con el Tao. El orden natural de las cosas se despliega de manera espontánea: la noche deja paso al día, los pájaros vuelan, las ballenas se aparean, los árboles crecen, las flores brotan, etc. Todos los animales y vegetales saben cómo vivir y lo hacen sin interferencias: cada uno expresa su propio naturaleza y se desarrolla, por tanto, en sintonía con el Tao. De igual mane ra, es fundamental que el ser humano se mantenga unido a lo que es puro y natural, siguiendo el camino instintivo de la naturaleza y no la conducta de las personas. Cuando los individuos se involucran excesivamente en la cultura –invento humano, al fin y al cabo– pierden contacto con el Tao que habita en su naturaleza interior y termina siguiendo reglas y modelos externos, lo que generalmente deviene en luchas y conflictos.

El taoísmo nos anima a volver a lo primitivo y a vivir en sintonía con la naturaleza. Si vivimos sencillamente, nuestro vínculo con el Tao se manifestará. La meta del taoísta es ajustarse a los modos de la naturaleza y a la fusión con el Tao. Si aprendemos a ser sensibles a la expresión del Tao en nosotros y en lo que nos rodea, entonces, el camino de taoísmo se abrirá a nuestros pies. Este principio señala la vía de regreso a lo esencial. El taoísmo supone que la esencia está siempre presente pero que no nos percatamos de ella por motivos diversos: las prisas y obligaciones de la vida cotidiana, la falsa sabiduría que nos tiende una trampa, etcétera.

Flexibilidad es otra de las normas propugnadas por el Tao. Los maestros taoístas empleaban el agua, portadora de vida, para simbolizar

metafóricamente el Tao. El agua posee muchas propiedades que la hacen única: si observamos los caminos de este elemento, tomaremos consciencia del Tao. Si somos flexibles como el agua descubriremos la indomable perseverancia que se necesita para mantenernos en el flujo de nuestro sendero. El agua se adapta a cualquier forma que la contenga, sin por ello perder su naturaleza esencial; seguirá siendo agua, esté en el curso de un río o en un vaso. Asimismo, cambia de estado: pasa de la forma líquida al hielo e incluso se convierte en vapor sin alterar su naturaleza química. De manera similar, el Tao es informe y, aún así, conforma todas las cosas. Como el agua, el Tao fluye sin esfuerzo alguno y cuando nosotros lo hacemos con él, encontramos la(s) manera(s) de adaptarnos a las cambiantes situaciones de la existencia. No dice otra cosa el *Tao Te King* cuando señala: "Nada más blando y sutil que el agua, pero cuando desborda arrasa los caminos".

Para fluir de manera armónica en el cauce de la vida debemos ser como el agua: suaves, pero infatigables y sin forma, pero decididos. Al obrar así, descubriremos el Tao y nada podrá detenernos.

Ejerce la no acción, i
mpulsa lo no factible,
apetece lo insípido.
El sabio desea no desear
y no aprecia lo imposible.
Diciendo "no" al aprendizaje,
sin embargo, aprende,
pero descubre lo que al común aparece ignorado.
De esa manera, deja a las cosas progresar por sí mismas
y no se mueve a la acción.

TAO TE KING

Del vacío en el taoísmo o de la utilidad de la nada

Dice el *Tao Te King*:

> “ Hay algo ingénito y excepcional
> que estuvo previo al cielo y a la tierra. Estático e inescrutable
> como jamás se viera, subsiste en soledad solo y jamás se transforma;
> lo llena todo para nunca extinguirse;
> lo podemos considerar Vientre del Universo. No conozco su nombre,
> pero tengo que dárselo:
> lo llamo Tao, el trascendente o el supremo.”

Para los taoístas es la esencia la que precede a la existencia: sin esencia no hay existencia. Y el Tao es la esencia misma última, la naturale za intrínseca a partir de la cual emerge toda la existencia. Por ejemplo: ¿puede existir una taza que no contenga un espacio vacío? Si no lo tiene, entonces no será una taza. Y exactamente lo mismo puede afirmarse de absolutamente todo lo que existe. La esencia de una taza es su vacío y sin él la existencia del elemento taza resulta imposible.

El Tao es la fuente que antecede a todo lo creado y existente. Antes que la vida está el vacío, que es el Tao. El espacio vacío no es sólo la nada: es la potencia de todo. El espacio deja una apertura que llenar y, por lo tanto, ese vacío supone un potencial de utilidad.

El Tao no tiene fondo, es vacío. La inmortalidad tiene su morada en el vacío. Del vacío surge la utilidad. Es espacio vacío de una taza lo que la hace útil, ya que sin espacio libre en su interior, la taza no puede llenarse.

Dice al respecto el *Tao Te King*:

> “El Tao es un recipiente hueco, difícil de colmar.
>
> Lo usas y nunca se llena.
>
> Tan profundo e insondable es que parece anterior a todas las cosas.
>
> Redondea los ángulos, desenreda las marañas, suaviza el resplandor, se adapta al polvo.
>
> Tan hondo parece, y, sin embargo, siempre está presente. No se sabe de quién es hijo.
>
> Parece anterior a los dioses.”

En otro fragmento afirma:

> “Treinta rayos convergen hacia el centro de una rueda, pero es el vacío del centro el que hace útil a la rueda.
>
> Con arcilla se moldea un recipiente, pero es precisamente en el hueco que no llenó arcilla donde rebasan los licores.
>
> Abrimos puertas y ventanas en una casa, pero es por sus espacios vacíos que podemos utilizarla”.

Respecto al ser humano, su sentencia es: “Si estás vacío, permanecerás lleno”.

Desde la perspectiva taoísta hay que regresar al espacio vacío, al centro de la vida; como ese centro es precisamente el espacio hueco, regresar a la nada restaura el equilibrio natural y, al hacerlo, permitimos que el Tao se manifieste.

El célebre psicólogo del siglo XX, Carl G. Jung, amplio co- nocedor de filosofías orientales, escribió lo siguiente:

“Puesto que las cosas del mundo interior influyen en todos nosotros poderosísimamente por ser inconscientes, es esen- cial para cualquiera

que intente hacer progresos autocul- turales, objetivar los efectos del alma y tratar luego de comprender lo que yace detrás de dichos efectos. De esta forma se adapta y se protege contra lo invisible. No se puede conseguir esa adaptación sin hacer concesiones a ambos mundos.

Desde una consideración de las demandas de esos mundos interior y exterior o, mejor aún, respecto de los conflictos entre ambos, es de donde se deduce lo posible y lo necesario. Por desgracia, nuestra inteligencia occidental, carente de toda cultura al respecto, nunca ha creado un concepto, ni siquiera un nombre para la "unión de antagonismos a tra- vés de la senda intermedia", el logro más fundamental de la experiencia interior, que es la única que podría oponerse de forma respetable al concepto chino del "Tao".

El Tao y las palabras

Las primeras palabras del *Tao Te King* son las siguientes:

"Tao del que se puede hablar no es el Tao eterno.
Nombre que se puede nombrar no es el nombre eterno."

El Tao eterno no puede ser expresado, no puede definirse al nombre que no muda, puesto que las palabras ofician como símbolos y una definición se corresponde con la relatividad de las cosas. ¿De qué manera podrían manifestar el todo-comprensivo, el verdadero Tao ? Solamente por la necesidad de darle una denominación se lo ha nombrado Tao pero, a pesar de ello, siempre será algo inmutable, único y profundo que en su esencia escapa a cualquier denominación. El significado del Tao puede señalarse, pero no puede abarcarse en una definición.

Tal como reza el *Tao Te King*:

“Tao fue siempre un concepto sin nombre.
El nombre se lo dio la necesidad.
El que necesita un nombre
no sabe que existe lo innombrable.”

Hablar en demasía, además, aparta a la gente del Tao. Chuang Tzu (ver recuadro) decía: “Las palabras son olas impulsadas por el viento, se pierde la verdadera esencia de las cosas”. Para este filósofo, la gente discute porque ha perdido contacto con la unidad que subyace a las distinciones que no son sino aparentes, ya que el Tao precede a cualquier diferencia.

En toda la extensión de la obra taoísta se hace referencia al Tao con distintas denominaciones. Ello puede parecernos contradictorio ya que una de sus características es ser in- nombrable; pero es precisamente por esta característica que ninguna etiqueta particular puede abarcarlo y se hace ne- cesario recurrir a distintos apelativos para dar cuenta de los distintos aspectos de su naturaleza.

Como la doctrina del Tao se basa en el equilibrio dinámi- co, no tiene una explicación teórica. Es una experiencia continuada y permanente, formada sobre la base de súbi- tas intuiciones de una realidad que escapa a las leyes y a los conocimientos que corrientemente esgrime la humani- dad. No hay más leyes válidas que las que impone y mues- tra la naturaleza, a la que el ser humano debe regresar en espíritu, identificándose con ella, para recuperar su autén - tica dimensión trascendente.

El Tao y la sabiduría

Lao Tsé enseñaba que quien cree saber en realidad no sabe, y que quien sabe lo que no sabe, es sabio. Algo muy similar a las célebres palabras del filósofo griego Sócrates, quien afirmó: “Sólo sé que no se nada”.

Chuang Tzu instaba a la gente a que viviera en contacto y en paz con la naturaleza para poder llegar al conocimiento verdadero.

Para la perspectiva taoísta, la sabiduría proviene de la intuición de la naturaleza profunda de las cosas y tanto el aprendizaje como la opinión y el conocimiento no son más que escollos para alcanzar la sabiduría. Apostar a la intuición es valorado y deseable ya que es considerada una buena guía de viaje, mientras que la razón (especialmente si es tomada en cuenta y valorada en forma excesiva) sólo nos puede conducir por mal camino .

Rechazar la educación y las limitaciones impuestas por una determina cultura pueden ser (desde la perspectiva de varios maestros taoístas) un primer gran paso en el camino de la sabiduría, ya que abre la posibilidad de que la verdadera naturaleza interior, que brilla dentro de todo individuo, ilumine con luz certera las tinieblas de lo aún desconocido.

Desde la perspectiva del taoísmo, una persona sabia es aquella que sabe que debe abandonar (y, por lo tanto, abandona) la ilusión de ser un agente independiente y permite que el Tao realice todas las acciones necesarias usando el cuerpo-mente del sujeto en cuestión a modo de instrumento para manifestarse.

De la simplicidad y de la relación parte-todo

Si quisiéramos pensar el Tao como una estructura, deberíamos pensarla como una de características simples, absolutamente desprovista de ornamentos, sin divisiones ni separaciones y en la cual el punto central de referencia sería la unidad, el todo en sí mismo. Cada parte se disolvería en el todo integral y adquiriría significado en función de su ubicación con respecto a la totalidad. Asimismo, en esa estructura que estamos imaginando, el todo sería a su vez, una función de sus partes. El todo desaparecería en la unidad misteriosa.

Chuang Tzu

Fue, junto al indiscutido Lao Tsé, uno de los fundadores más célebres y prolíficos del taoísmo. Su verdadero nombr e era Chuang Chou. Tzu significa "maestro" y se lo emplea a modo de título honorífico, por lo que Chuang Tzu signifi- ca "Maestro Chuang".

Si bien no se pueden considerar fechas totalmente exactas, se supone que nació en el 369 y murió en el 286 a. C. Sus obras son conocidas como Los Chuang Tzu y consisten en parábolas y alegorías que dilucidan e ilustran conceptos del Tao a través de historias que influyeron profundamente en las teorías filosófica, estética y médica de la China en general y del Tai Chi Chuan y el budismo Zen en particu- lar.

Aparte de sus escritos y de una biografía, más bien breve, escrita por el historiador Su Ma Chien, poco se sabe de la vida de este maestr o. Se conoce que era versado en las filo- sofías más relevantes de su tiempo y en los autores clásicos y que creció y vivió en el estado de Meng, donde Lao Tsé pa- só la mayor parte de su vida. En todos sus escritos, el maes- tro ilustra muchas de sus ideas con ejemplos extraídos de la naturaleza, ya que para él la Vía de la naturaleza era la vía del Tao.

Vivió de acuerdo con su filosofía y fue coherente en todo momento con sus principios. Consciente de la importancia de su tiempo y de su libertad, eligió como empleo un senci- llo puesto de funcionario que le dejaba mucho tiempo libre. Contaba con un número reducido de discípulos con los que pasaba ratos discutiendo acerca de cuestiones filosóficas.

La importancia de los sueños en el taoísmo

Chuang Tzu cuestionó seriamente la seguridad sobre esa idea tan cara al pensamiento occidental, que es la noción de certeza. ¿Cómo sabemos que estamos realmente despiertos? Uno de los relatos más conocidos del maestro ilustra claramente que no hay, en realidad, respuesta absolutamente certera a esa pregunta: Chuang Tzu soñó que era una mariposa; mientras duró, el sueño parecía muy real. Al despertar, recordó el sueño y tenía la certeza de ser Chuang Tzu. Y entonces se preguntó si él era Chuang Tzu que había soñado ser mariposa o si, en realidad, era una mariposa que estaba soñando que era un hombre despierto.

Más allá de la belleza del relato que acabamos de exponer, se desprende de él algo más de base relativo a la filosofía taoísta: el estado de inconsciencia propio del sueño no puede distinguirse tan claramente del de la vigilia, del estado consciente de la mente. El Tao se encuentra en todas partes y en todo momento.

Ser una sola cosa con el Tao, fundirse en y con él es imperioso si deseamos armonizarnos con los ritmos profundos de la vida y desarrollar de manera plena todas nuestras capacidades.

El *Te*: el poder y la individuación

Desde el mismo título del texto taoísta por excelencia, el *Tao Te King*, se indica que el Tao debe ir seguido necesariamente por el Te. El Te es la expresión del Tao en nosotros a medida que transcurren nuestras vidas. Se trata de un termino que puede ser traducido de maneras diversas (poder, vida, virtud) y que abarca la manera de vivir la vida, el poder y su influencia sobre nuestra realidad. De esa manera, la vinculación entre Tao y Te resulta clara: el Tao halla su expresión en el Te.

El concepto de *Chi* en el taoísmo

Los antiguos chinos creían que el universo era, básicamente, *chi*. Para ellos, todo aquello que existía en el mundo era más que un ser que tenía existencia biológica, corpórea: era *chi*, energía vital universal que podía ser empleada en todos los aspectos de la vida.

El chi es el nombre chino para lo que los hindúes y budistas llaman *prana* y que los antiguos griegos conocían como *pneuma*.

Buena parte de las arcaicas artes y ciencias chinas (la medicina, las artes marciales) estaban basadas en la idea de una adecuada canalización de la energía chi. Sin esa fuerza, el cuerpo vital sería un cadáver.

Concretamente, en el campo de la medicina, no existe aspecto (psicológico, fisiológico, farmacológico) donde no se tenga en cuenta el chi. A decir verdad, toda la medicina china pretende asegurar el flujo armonioso y significativo de la energía en el ser humano, partiendo del nivel celular,

pasando por el de los órganos y los sistemas hasta arribar al nivel ecológico y cósmico.

Taoísmo vs. confucionismo

A lo largo del tiempo, una de las formas de pensar el taoísmo fue oponerlo al confucionismo. Confucio se considera contemporáneo de Lao Tsé (debemos tener en cuenta que, tal como lo señalamos más arriba, las biografías absolutamente fidedignas de personajes tan remotos resultan prácticamente imposibles) pero sus filosofías eran bien disímiles y, de allí, el hábito de oponerlas. Comencemos por las similitudes entre ambos sistemas de pensamiento para luego, sí, pasar a las diferencias.

¿Cuáles eran las similitudes?

- Ambos estaban embebidos en la antigua cultura china y compartían una visión similar de naturaleza.
- Ambos tenían una actitud de confianza respetuosa hacia la naturaleza humana y la noción cristiana de pecado original estaba enteramente ausente de su pensamiento.
- Ambos creían que los seres humanos tienen una predisposición innata para la bondad que se revela en la reacción instintiva de cualquiera que ve un chiquillo cayendo a un pozo.
- Ambos decían defender el Tao.

¿Cuáles eran las grandes diferencias? Básicamente, aquellas referidas a las visiones políticas y morales.

- Mientras que el confucionismo exhortaba a los individuos a someterse a las normas de un sistema social ideal, el taoísmo sostiene que el individuo debe ignorar los dictados de la sociedad y sólo ha de someterse a la pauta subyacente del universo, el Tao, que no puede ni describirse con palabras ni concebirse con el pensamiento. Confucio

afirmaba ser un restaurador de la moralidad antigua y mantenía que los propios actos externos basados en las cinco virtudes (bondad, honradez, decoro, sabiduría y fidelidad) encierran el conjunto del deber humano. Su idea de gobierno era paternalista, y ordenaba a todos los individuos a cumplir con rigor sus obligaciones hacia el Estado.

- Mientras que los taoístas estaban principalmente interesados en la naturaleza y se identificaban con ella, los confucionistas eran más mundanos y preocupados en la reforma de la sociedad.
- Mientras los confucionistas celebraban las virtudes tradicionalmente "masculinas" (el deber, la disciplina y la obediencia) los taoístas promocionaban los valores "femeninos" de receptividad y pasividad.

Un relato chino que expresa la profundidad del concepto del Tao cuenta que un viejo maestro taoísta, después de muchos años de experiencia y trabajo interior, recibió la iluminación sobre las verdadera naturaleza del Tao. A punto de morir, varios discípulos que rodeaban su lecho lo interrogaron: "Maestro, te tenemos por el hombre más sa- bio y nos consta que has penetrado en el conocimiento del Tao. ¿Podrías decirnos en este momento qué es el Tao ver- dadero?". El anciano abrió lentamente los ojos y, con una sonrisa en los labios, contestó: "El Tao verdadero es el Tao verdadero". Al instante murió.

Cuando Chuang Tze era viejo y consciente de que no le quedaba demasiado tiempo de vida, sus discípulos, tam- bién conscientes de ello, le manifestaron su intención de ce- lebrarle un magnífico funeral

que pusiera de manifiesto el enorme amor y respeto que sentían por él. Ante esto, el maestro protestó, diciéndoles:

- Tendré el cielo y la tierra por ataúd, el Sol y la Luna co- mo símbolos del jade y las estrellas y constelaciones a modo de joyas. ¿No es eso más de lo que cualquiera podría de- sear?

A lo que los discípulos le respondieron:

- Tememos que seas alimento de los cuervos, maestro. Chuang Tzu sonrió con benevolencia y les dijo:

- Por encima, me comerán los cuer vos; por debajo, los to- pos y las hormigas. Impedírselo a unos y permitírselo a los otros sería una muestra de parcialidad. Y todos son iguales bajo el Tao.

CAPÍTULO 2

El Tao sexual

Las *artes amatoria* son muy antiguas en la China y los manuales chi nos sobre sexo son los más antiguos y los más detallados en el mundo premoderno. Había ocho de ellos en circulación antes de terminar el primer milenio a.C.

Hace más de dos mil años, los médicos chinos taoístas ya escribían libros francos, explícitos y veraces acerca de la relación entre el amor y el sexo. La concepción que tenían era que hacer el amor era algo necesario para la salud, tanto física como mental, y para el bienestar, tanto femenino como masculino. El sexo no sólo debía disfrutarse, sino que era considerado saludable y preservador de la vida. Particularmente, hicieron mucho hincapié en las habilidades sexuales y en la destreza en la realización del acto amoroso. Para un médico taoísta el coito formaba parte del Tao, del orden natural de las cosas y estaba absolutamente exento de cualquier vinculación pecaminosa.

En su libro acerca de la vida sexual en la antigua china, R.H. van Gulik señala: “Fue probablemente esa actitud mental (el considerar lo sexual como parte de la naturaleza sin asociarlo nunca con un sentimiento de pecado o de culpa moral), junto con una casi total carencia de represión, lo que originó que la vida sexual en la antigua China fuese, en conjunto, algo del todo saludable y notablemente libre de las anormalidades patológicas y las aberraciones que se encuentran en muchas otras importantes culturas primitivas”.

Asimismo, muchas expresiones artísticas de la misma época (particularmente, la literatura y las artes plásticas) proporcionaron técnicas sexuales ilustrativas a fin de instruir hombres y mujeres con el objetivo de que la gente fuese hábil para hacer el amor. Por ejemplo, un poema de Chang Heng que se supone escrito en el año 100 d.C. relata de la siguiente

manera cómo una novia emplea una guía erótica para conseguir que su noche de bodas resulte verdaderamente inolvidable:

> “Permitidnos ahora cerrar la doble puerta con cerradura de oro
> y encender la lámpara para llenar nuestra estancia con su luz.
> Me despojo de mis ropas, me quito los afeites y los polvos
> y despliego el rollo con grabados al lado de la almohada,
> el que me dio Su Nu, a la que tomé como profesora.
> De esa manera, podremos practicar todo tipo de abigarradas posturas,
> esas que un marido corriente rara vez ha conocido,
> como las que enseñó Tion-Lao al Emperador Amarillo.
> No habrá dicha igual a los deleites de esta primera noche
> y nunca los olvidaremos, por ancianos que nos hagamos.”

Aunque ninguno de los más antiguos de estos textos parece existir en la actualidad, muchos sobreviven, en parte, en forma de citas en la enciclopedia médica japonesa titulada *Ishimpo*, que cita más de doscientas de las antiguas escrituras. Se trata de un trabajo del siglo X, recopilado por un médico chino que vivía en Japón e incluye una larga sección de las artes de dormitorio. En los treinta capítulos de esa sección del *Ishimpo* aparecen diferentes modalidades taoístas y médicas. Levy e Ishihara escribieron lo siguiente acerca de la conexión entre taoísmo y medicina:

> “Los adeptos al taoísmo en la antigua China veneraban al Emperador Amarillo (Huang Ti) y adoptaron lo que creían eran sus teorías médicas. Muchos de ellos se volvieron médicos, y esta capacidad curativa hizo que emperadores y aristócratas cortesanos los recibieran como huéspedes de honor. Instruían sobre las prácticas de tocador a los hombres que estaban hastiadas de sus compañeras mujeres; esto fue especialmente cierto del Tang (siglo VII al X), que se caracterizó por la existencia de decir que, en un

sentido práctico, los manuales de sexo de los taoístas servían como manuales de primeros auxilios para los caballeros del ocio chino, cuyo bienestar se veía amenazado por el interminable juego amoroso y el libertinaje. El emperador tenía miles de mujeres en su harén y tenía relaciones con, por lo menos, varias docenas de ellas. Para él, los consejos sobre cómo conser var, eran consejos de supervivencia.”

Los antiguos taoístas chinos creían que la buena salud, tanto física como mental, así como también la longevidad, estaban íntimamente relacionadas con hacer el amor bien y frecuentemente. A causa de ello, el amor y el sexo eran considerados una rama importante de la medicina. Intrín- secamente, el Tao del amor expresaba la idea de que el amor y el sexo sólo serían plenamente benéficos cuando fueran del todo satisfactorios.

El taoísmo sexual

El taoísmo sexual es la expresión filosófica y práctica en la cual el erotismo y el acto sexual son elevados a la categoría de un arte refinado, capaz de proporcionar a la pareja satisfacciones sumamente poderosas y de larga duración. La felicidad que el hombre y la mujer duchos en el taoísmo amoroso obtienen de las prácticas sexuales pueden llegar, incluso, a parecer increíbles para un neófito. La fascinante riqueza del taoísmo en el ámbito amoroso supone la concepción de un erotismo, en cierta medida, “divino”, en el cual el impulso vital se transforma en energía sexual sublime. Si bien el taoísta debe explorar (y es deseable que así sea) todo tipo de placer

sensual, sólo debe aceptar aquellos que considera refinados y de una esencia suprema. Para ello, deberá guiarse por un sentido de la belleza y una estética de pensamiento, propios de aquellos que desean acercarse al Tao. Luego, la armonía sexual obtenida con la práctica taoísta deviene en equilibrio físico, energético y emocional al mismo tiempo.

El dominio de la sexualidad taoísta supone la observación de cier tos principios fundamentales y el estudio y la puesta en práctica de ciertas técnicas, efectivas y liberadoras, lo cual concede a sus adeptos un poder de encanto y de seducción que les permite participar (y hacer participar a su pareja) de goces sexuales a un nivel superior. La práctica del erotismo taoísta está estructurada sobre bases teóricas muy elaboradas y sobre un conjunto de técnicas perfectamente codificadas. Las grandes líneas de su filosofía deben ser respetadas por los dos componentes de la pareja; si bien pueden introducirse innovaciones en busca de una diversidad mayor, deben tenerse siempre presente los principios del taoísmo: prolongación del acto sexual y del placer; anhelo constante por satisfacer a la mujer y retención del semen.

Con la implementación de estos principios y estas técnicas, la pasión puede perpetuarse durante un tiempo mucho mayor al acostumbrado (especialmente, el usual para los individuos occidentales), amén de que el placer y la satisfacción obtenidos por ambos miembros de la pareja no tienen punto de comparación posible con lo que las personas no iniciadas en el Tao del sexo y del amor denominan “éxtasis”.

Si es difícil definir de manera clara y precisa un concepto tan amplio, ambiguo y rico como el Tao, tal como el lector podrá imaginar, algo muy parecido sucede con el Tao se- xual. Una primera forma de acercarnos a este concepto puede ser la de pensarlo como la forma china de circula- ción de la energía vital. Otra manera de hacerlo (para quien tenga el conocimiento correspondiente) es conside- rarlo como una suerte de equivalente de los conceptos in- dios de sexo tántrico y energía Kundalini.

Lo importante que resultaba hacer el amor para los anti- guos taoístas queda claro en el siguiente diálogo del Su Nu Ching:

“Emperador Huang Ti: Me encuentro muy abatido y falto de armonía. Estoy triste y temeroso. ¿Qué puedo hacer?

Su Nu: Todas las debilidades del hombre pueden atribuirse a formas defectuosas de amar. La mujer es más fuerte en el amor, respecto del sexo y de la constitución, como el agua es más fuerte que el fuego. Quienes conocen el Tao del amor son igual que los buenos cocineros que saben combi- nar los cinco sabores en un plato delicioso. Los que conocen el Tao del amor y armonizan el Yin (hembra) con el Yang (macho) son capaces de mezclar las cinco dichas en un pla- cer celestial; quiene no conocen el Tao del amor morirán antes de tiempo y sin que ni tan siquiera hayan realmente gozado del placer amoroso. ¿Verdad que Su Majestad no quiere ver así las cosas?”

El Tao del sexo más allá del sexo

Para entender el taoísmo erótico en su justa medida, se hace necesario ir más allá del coito propiamente dicho. Si bien, tal como se podrá apreciar en capítulos ulteriores, el contacto carnal es de una importancia capital en el vínculo de pareja, no lo son menos otros aspectos en apariencia “menores”. Estos son:

- La confianza mutua.
- El hecho de dedicarle tiempo a la relación.

- El estado de salud.

La confianza mutua

La confianza en un elemento fundamental para unir a la pareja y, por ende, también para lograr el éxtasis sexual. Es fundamental que entre sus integrantes exista una gran confianza a modo de basamento de la relación. ¿Cómo cimentarla? Algunos principios son:

- Poner énfasis en la sinceridad de nuestros actos e intenciones.
- Evitar cualquier tipo de aprehensión con respecto a lo que plantea el otro.
- Escuchar sin juzgar y tratando de comprender.
- Saber expresar los problemas claramente y dejando de lado la agresividad.
- Velar siempre por el bienestar del otro miembro de la pareja.
- Renunciar a cualquier intento de dominación (recordar el tópico "renunciar a ejercer el poder" del capítulo "La doctrina del Tao").

La importancia de dedicarle tiempo al amor

El taoísmo concede una importancia fundamental al hecho de dedicarle mucho tiempo al arte de amar. Pero debemos entender esto de manera cabal. No se trata solamente de prodigarle tiempo al acto sexual sino al "arte de amar" entendido en sentido amplio. Básicamente, consiste en prestar suma atención a las relaciones mutuas en el marco de la vida cotidiana, más allá del coito; se trata de valorar tanto al amor en su sentido erótico como de saber cultivar pequeños gestos que son testimonio de afecto, consideración, respeto y cariño. En síntesis: dedicarle tiempo a la intimidad más allá de la relación carnal.

El estado de salud apropiado para el desarrollo sexual

El taoísmo considera (y, por supuesto, con mucha razón) que un perfecto estado de salud es de suma ayuda para obtener los beneficios de una sexualidad plena. Más aún: si la pareja mantiene relaciones carnales en un excelente estado de forma física y acepta tener una serie de cuidados, no

sólo gozarán de un erotismo maravilloso sino que, incluso, podrá prolongar su vida. Algunas de las recomendaciones de índole más general son, por ejemplo, cultivar el espíritu y evitar el sedentarismo, manteniendo una actividad física siempre acorde a la edad. Los consejos del orden de lo alimentario, prescriben escoger sabiamente los alimentos, no cometer excesos al respecto y evitar el alcohol y los picantes.

El sexo y el amor

Íntimamente vinculado a buena parte de lo que dijimos en el apartado anterior, abordaremos ahora la relación entre el sexo y el amor desde la perspectiva del erotismo taoísta. Los discípulos avezados en el Tao del amor y del sexo tienen la impresión de que no deben separarse ambos elementos. El amor sin sexo (el tan mentado "amor platónico" de Occidente) suele resultar algo frustrante y enfermizo, carente de la necesaria armonía entre el Yin y el Yang que permite el equilibrio vital. Por otro lado, el sexo sin amor es simplemente una función biológica que no deviene en equilibrio, paz espiritual, etc. Tal como reza un antiguo texto taoísta: "La verdadera dicha de amar consiste en una suerte de éxtasis de dos cuerpos y alma, unidos y entrelazados poéticamente".

Para la concepción taoísta, el éxtasis -sea carnal o espiri- tual- es no sólo aceptable, sino deseable, pues es por medio de éste que se logra la armonía total. Los placeres en el taoísmo no están diferenciados entre el espíritu y el cuerpo, ni se comprenden como pecaminosos. El disfrute del arte, de la naturaleza y del vínculo erótico son el camino hacia la unión cósmica con el Universo.

Los dos elixires para la longevidad y la inmortalidad

Algunos taoístas abogaban por lo que denominaban el *Nei Tan* (elixir exterior) mientras que otros lo hacían por el *wai tan* o elixir interior.

Los primeros fueron alquimistas que investigaron la purificación de pociones que condujesen a la inmortalidad. Experimentaban con elixires que tenían como base el cinabrio (sulfuro mercúrico), el jade y el oro, pues creían, erróneamente, que estos minerales tenían la facultad de prolongar la vida. El *Clásico del Dragón-Tigre* es uno de los libros de alquimia más conocidos, que condensa un sistema completo de prácticas alquímico-filosóficas que enseñan a los adeptos el camino de la transformación espiritual. El libro expone los ingredientes y el equipo necesario y describe, asimismo, los cambios que cabe esperar.

Aquellos que se enrolaban en la escuela del elixir interior creían que lo que está dentro de uno es mucho más seguro y eficiente para prolongar la vida. E l Tao del amor entra en esta segunda corriente.

El elixir interior se relaciona, básicamente, con la mente, con la fuerza mental. No es otra cosa lo que se utiliza en el control de la eyaculación: por más que se usen técnicas fisiológicas, tales como el método cerrado o la técnica de presión (ver capítulo correspondiente) siempre, en última instancia, el mando final es cuestión netamente mental. La respiración correcta también es controlada por la mente.

El segundo factor de importancia en el elixir interior estriba en ahorrar muchas cosas que habitualmente, al común de la gente ni siquiera se le ocurriría hacerlo. Por supuesto, una de ellas (y, tal vez la más conocida) sea el ahorro de semen. La otra (menos divulgada) es tener la misma actitud con el sudor ya que los taoístas consideran que una transpiración copiosa es signo seguro de que la persona no se encuentra lo suficientemente relajada.

Reglas básicas del sexo taoísta

- La actividad sexual debe ser frecuente.
- Las relaciones carnales deben durar el máximo tiempo posible.
- El placer debe prolongarse en la medida de lo practicable.
- El hombre debe procurar que la mujer quede completamente satisfecha.
- El varón debe esforzarse por economizar su semen y eyacular solamente a inter valos bastante espaciados.

Tres conceptos básicos del Tao sexual

Una tríada de ideas constituye las bases reales de la antigua filosofía china sobre el amor:

1. El hombre debe aprender a encontrar el intervalo adecuado entre eyaculaciones de acuerdo a su edad y sus condiciones físicas.
2. La eyaculación no constituye el momento de mayor éxtasis para el hombre.
3. La importancia de la satisfacción femenina.

Estos criterios no sólo han sido capaces de que hombres y mujeres realizasen el amor durante mucho tiempo y tan a menudo como lo desearan sino que, tal como lo explicitamos al principio de este capítulo, tuvieron como consecuencia una gran libertad que floreció mientras predominó el taoísmo.

El papel de las mujeres

Desde un principio, las mujeres desarrollaron un papel sumamente importante en la filosofía amorosa del Tao y llegaron a ser muy importantes maestras de la materia y también consejeras de varios emperadores. Luego, el papel de las mujeres decayó hasta adquirir una importancia verdaderamente nimia.

Asimismo, muchos textos de taoísmo erótico instruyen a las féminas acerca de los "deberes femeninos", los cuales son en resumidas cuentas:

- Mostrarse lasciva y sensual para elevar el deseo de los principios sexuales Yang del hombre.
- Conocer a fondo y poner en práctica el arte de los besos y las caricias.
- Conocer las técnicas y realizar sexo oral.
- Aceptar el sexo anal.
- Evitar cualquier manifestación de celos.

La Receta inapreciable de Sun Su Mo

Sun Su Mo fue, quizá, el médico más importante de la antigua China. Como todo antiguo taoísta que se preciara de tal, cuidó muchísimo de su propia salud, con lo cual lle- gó a vivir ciento un años, del 581 al 682 d.C. Además de sus múltiples enseñanzas acerca del taoísmo erótico (buena parte de las cuales se rescatan a lo largo de este volumen), nos legó asimismo su Receta inapreciable, que reza: "Cuando un hombre se encuentra en la juventud, por lo general no comprende el Tao. Aunque haya oído o leído algo de él, no le agrada creer en él por completo y practicarlo.

No obstante, cuando llegue a su vulnerable ancianidad, se percatará del real significado del Tao.

Pero, para entonces, a menudo ya es demasiado tarde, Pues ya está muy enfermo para poder beneficiarse" .

“El buen amante no se impone a la mujer; sólo cuando és- ta lo desea puede un buen amante hacer el amor. No te precipites, no seas dominante; no la fuerces pero tampoco dudes. Asegúrate de ir despacio para prolongar el acto y de hacerlo con suavidad para mantener el autocontrol, de ese modo no llegarás al clímax cuando estés a punto de tener- lo; y la mujer gozará enormemente”.

DIÁLOGOS DEL TAO SUPREMO

CAPÍTULO 3

El Ying y el Yang

Una de las premisas más importantes del taoísmo es que en la dimensión del Tao eterno, hay una armonía primordial entre lo femenino y lo masculino. Se conoce a estos dos principios opuestos y complementarios como las fuerzas del Yin y el Yang, que son la diástoles y la sístole del corazón cósmico; la polaridad que surge de manera inevitable. Ambos se engendran mutuamente en tanto que opuestos complementarios que conforman el tejido de la existencia.

El equilibrio dinámico entre ellos se encuentra bellamente representado en la imagen del Tai Chi, el círculo compuesto por una gota blanca que cae con un “ojo” negro y una gota negra ascendente, con un “ojo” blanco, que representan respectivamente las fuerzas del Yang y del Yin.

¿En qué consisten cada una estas energías? ¿Y por qué se oponen? El Yin corresponde al principio de la expansión, la rapidez, la suavidad, lo femenino, la tierra, el no-ser y la noche, entre otras equivalencias. La segunda energía básica universal, el Yang, se relaciona con el principio de la contracción, la lentitud, la dureza, el cielo, lo masculino, el ser y el día.

Las raíces de la naturaleza se hunden en el Tao, expresado en el Yin y el Yang. Cualquier cosa que hacemos crea invariablemente su propio opuesto; por ello, para tener una buena vida debemos dar un paso atrás y permitir que este equilibrio tenga lugar. Si bien para la mentalidad de un occidental, las situaciones que se producen en la vida parecen tener una sola dirección, aquel sujeto entrenado en el pensamiento taoísta sabrá ver rápidamente su naturaleza dual.

Desde esta perspectiva, cada elemento del Universo se revela con relación a otro. En consecuencia, el sabio no debe distinguir uno del otro, ni

mostrar preferencia por uno de ellos, sino que debe poseer equidistancia y equilibrio.

Al respecto de ello, señala el *Tao Te King*:

> “Cuando conocemos que lo bello es bello,
> también conocemos la fealdad que existe en el mundo.
> Cuando conocemos que el bien es el bien,
> entonces conocemos el mal que existe en el mundo.
> De este modo, la existencia sugiere la no existencia.
> Lo fácil promueve lo difícil.
> Lo más corto surge de lo largo por simple comparación.
> Lo alto y lo bajo se diferencian por el lugar que ocupan.
> La voz y el tono se armonizan uno a otro.
> “Después” sigue el recorrido de “antes”.
> Por esto el hombre sabio actúa sin acción y enseña callando. No se queda en la obra cumplida.”

Tao engendra el Uno;
el Uno engendra el dos;
el dos engendra el tres;
el tres engendra todas las cosas.
Todas las cosas derivan de la Sombra (Yin), la Luz (Yang)
Y son armonizadas por el soplo divino (chi).

TAO TE KING

Yang-Yin

Símbolo de la distribución dualista de las fuerzas en Chi- na, compuesto del principio activo o masculino (Yang) y del pasivo o femenino (Yin). Aparece en forma de círculo

dividido por una línea sigmoidea; los dos campos resultan- tes se hallan así dotados de un sentido dinámico del cual carecerían si la división se hiciera por medio de un diáme- tro. La mitad clara representa la fuerza Yang y la oscura la fuerza Yin, pero cada una de ellas tiene un círculo en me- dio del tono contrario, para simbolizar que toda modali- dad encierra siempre un germen de la opuesta. Guénon considera este símbolo como elemento helicoidal, sección

del torbellino universal que pone en comunicación los con- trarios para engendrar un movimiento constante, una me - tamorfosis y una continuidad a través de posiciones y si- tuaciones antípodas. La entrada y la salida en ese movimiento se hallan fuera del mismo, de igual manera que el nacimiento y la muerte no pertenecen a la vida, en tanto que consciente y autodeterminada la persona. El eje vertical del centro de Yang-Yin constituye el "medio inva- riable", es decir, el "centro místico" en que no hay rotación ni inquietud, impulso o padecimiento alguno.

DICCIONARIO DE SÍMBOLOS, JUAN EDUARDO CIRLOT

El Yin, el Yang y el Tao

El taoísmo establece la existencia de tres fuerzas: una positiva, otra negativa y una tercera, conciliadora. Las dos primeras se oponen y complementan simultáneamente entre sí. Son el Yin (fuerza negativa,

femenina, húmeda) y el Yang (fuerza positiva, masculina, seca). La tercera fuerza es el Tao, o fuerza superior que las contiene.

La analogía entre las dos primeras fuerzas entraña la igualdad de sus manifestaciones consideradas en abstracto. Por ello, el taoísta no estima como superior la vida sobre la muerte, no otorga supremacía a la construcción sobre la destrucción, ni al placer sobre el sufrimiento, ni a lo positivo sobre lo negativo, ni a la afirmación sobre la negación.

Lo mismo que tomados conjuntamente, los términos Yin y Yang simbolizan todas las apariencias sensibles, todas las fuerzas que se oponen y se complementan en el cosmos. El Tao no es simplemente un neutro: es el recipiente del Yin y el Yang, al que puede considerársele más bien como la Madre de todas las cosas. No hay Yin sin Yang ni éstos son algo sin el Tao. Yin y Yang explican el cosmos, el Tao los comprende. Yin y Yang suscitan los fenómenos agrupados por parejas y los distribuyen en sus campos opuestos y complementarios. Permiten así atribuir a cada cosa, a cada noción, el lugar que le corresponde. No hay cabida en el pensamiento chino para la confusión y el desorden que suponen el caos. Cielo y Tierra son Cosmos: orden y meridiana claridad.

El que conociendo el principio masculino
se ciñe al principio femenino,
es un cauce que absorbe
todo el Universo hacia él;
siendo vehículo del Universo,
semeja su integridad
y regresa dócilmente a su origen.
El que conociendo lo blanco es fiel a lo negro
se convierte en la norma del mundo;
siendo la norma,
goza la eterna virtud que no duda,

y retorna otra vez al absoluto.

TAO TE KING

El Yin y el Yang en el taoísmo erótico

El taoísmo erótico intenta reconciliar la armonía y el secreto para conseguirlo consiste en restablecer el equilibrio entre los dos opuestos complementarios: el Yin y el Yang. En los tiempos antiguos, al Tao sexual se lo llamaba “Tao del Yin y el Yang”, “ Tao de la comunión” o “Comunión del Yin y el Yang”. Los conceptos de Yin y Yang influyen de manera muy potente sobre la concepción china del erotismo, de la misma manera en que lo hacen sobre los principios que rigen la medicina tradicional china. El Yin es energía femenina, el Yang masculina y el acto sexual supone un equilibrio entre estos dos principios. Desde la perspectiva taoísta, el contacto carnal aumenta la energía del hombre con la condición de que éste no derroche su semen o lo haga lo menos posible, ya que su reserva de Yang es limitada y no debe desperdiciarla en emisiones demasiado frecuentes. Por el contrario, el caudal de Yin de la mujer es ilimitado y ésta, a su vez, puede alimentarse del Yang masculino para acrecentar sus reservas de Yin.

Tal cual se explicó, el hombre debe prolongar el coito y demorar (o, directamente, impedir) la emisión de semen; pero, por su parte, también puede incrementar su potencia vital y viril absorbiendo el Yin de la mujer. Para ello, debe mantener el contacto entre su miembro viril y los genitales femeninos todo el tiempo que le sea posible, siempre procurando evitar la eyaculación. Al retardar su propio orgasmo, el hombre tiene la posibilidad de hacer gozar varias veces a la mujer y, si es posible y lo desea, actuar del mismo modo con varias mujeres de forma sucesiva. El taoísmo sexual considera que cuando las satisfacciones eróticas son mutuas y perfectas, la

armonía se instala en las relaciones aun si son practicadas por varias personas a la vez.

El Yin y el Yang no hacen referencia a partes concretos ni a aspectos del cuerpo. En realidad, no tienen un significado específico, ya que no son términos absolutos, sino meros símbolos que resultan prácticos para representar dos aspec - tos opuestos y, al mismo tiempo, complementarios, de la medicina y de todos los demás ámbitos. La significación y las manifestaciones de Yin y el Yang a veces pueden ser profundas y numerosas, pero en sus formas más sencillas el Yin y el Yang se refieren al concepto de dos aspectos opues- tos y, sin embargo, complementarios de la realidad, con in- dependencia de que la realidad se exprese en forma de ob- jetos o de ideas. (…)

En anatomía y fisiología, el Yin se usa en relación al esta- do estructural de los órganos del cuerpo y el Yang, para sus respectivas funciones. Por ejemplo, hay un desequilibrio entre el Yin y el Yang cuando un órgano deja de funcionar bien, aunque mantenga intacta su estructura. (…)

EL GRAN LIBRO DE LA MEDICINA CHINA, WONG KIEW KIT

CAPÍTULO 4

Respiración y ejercicios

Los antiguos maestros del Tao consideraban que existen tres columnas que sustentan la vida de todo ser humano y que de la solidez de esos pilares, dependía la longevidad:

- El amor.
- La alimentación.
- El ejercicio.

Para este último punto, además de los movimientos, resulta fundamental prestar atención a la respiración.

La respiración correcta

Según los maestros taoístas, el *Chi* o aliento constituye una de las fuerzas vitales; a través de él y de las funciones de la respiración el hombre se pone en contacto con el invisible poder cósmico. O sea: para la mirada taoísta la respiración tiene una verdadera dimensión mística y trascendental. Es, en este sentido, una concepción muy cercana a la del tantrismo que considera de manera muy similar al *prana*.

Una buena respiración resulta esencial para nuestra salud, tanto física como espiritual. Una respiración profunda y diafragmática es básica para cualquier forma de meditación y también un requisito fundamental para la terapia médica taoísta. ¿Cómo respirar de manera correcta? Hay tres puntos esenciales al respecto:

- Mantenerse erecto y con el pecho en posición normal.

- Respirar y espirar con el diafragma y sólo por nariz. La zona alta del pecho no debe levantarse y no se debe emplear la boca.
- Primero, exhalar despacio el contenido de los pulmones de modo tal de vaciarlos completamente, haciendo un esfuerzo y contrayendo el diafragma. Luego, inspirar para ensanchar el diafragma al máximo. Repetir varias veces.

Por supuesto que en los primeros intentos la secuencia que acabamos de describir aparecerá como completamente "antinatural", sobre todo para aquellas personas habituadas a respirar mal (con la boca, levantando los hombros, hinchando el pecho, etc.). Sin embargo, si se la practica, por ejemplo, cinco minutos diarios durante una semana y a la siguiente se realizan diariamente dos sesiones de la misma duración de esta respiración, finalmente se convertirá en un hábito incorporado y, por lo tanto, se realizará de manera automática e inconsciente, sin necesidad de tener que pensarlo.

La necesidad de ejercicio: el *Tai Chi Chuan*

Hacer el amor constituye un importante ejercicio para el cuerpo pero no es suficiente, ya que con él no se ponen en funcionamiento todos los músculos. Y un cuerpo "puesto a punto" con ejercicios funcionará, sin lugar a dudas, mucho mejor en el momento de la relación sexual: de manera más flexible, sin dolores cuando se toma una determinada postura, etc. Como los antiguos chinos eran muy conscientes de esto previeron una serie de ejercicios para aliviar síntomas y mantener en plena forma el cuerpo, de manera tal de mantenerlo armónico y saludable. Estamos hablando del *Tai Chi Chuan.* ¿De qué se trata? De una técnica de defensa que emplea sólo las manos y los puños desnudos. En esencia, podría decirse, que es un arte marcial interno, la combinación de un arte marcial y una búsqueda

iniciática. *Tai Chi* representa la armonía entre el Yin y el Yang y *Chuan* significa “puño”.

El *Tai Chi Chuan* también es conocido como “largo Chuan”, ya que sus secuencias se ligan sin solución de continuidad si se sigue adecuadamente la idea rectora: “ejecutarlo de manera continuada y ágil como si se hiciese girar una rueda”. También se lo conoce como “suave Chuan” porque no se debe emplear la fuerza bruta para vencer al adversario”; si se elige el momento correcto y la posición adecuada se hace perder equilibrio al contrario. Un maestro taoísta lo ilustró de la siguiente manera: “Los movimientos del Tai Chi semejan los de las nubes en un día de viento suave”.

Cuando se lo practica de manera adecuada, semeja una grácil danza. De hecho, comenzó como una danza. Cuenta la leyenda que el emperador Fu-Hsi pidió a Yin Kang que crease una danza para que su pueblo la aprendiera y, con su ejecución, alejara las enfermedades. De esa manera, nació el Tai Chi Chaun.

Desde el punto de vista general, su práctica produce dos tipos de efectos. Por una parte, proporciona un estado de tranquilidad y relajación. Por otra, procura, a quien lo practica, efectos energéticos de muy alta calidad cuyas repercusiones, como no podía ser de otra manera, influyen beneficiosamente en el ámbito de la sexualidad.

El Tai Chi Chuan constituye un excelente ejercicio por varios motivos: no es muy cansador, se puede practicar a cualquier edad y en cualquier condición física y conserva a la persona en buena forma, tanto desde el punto de vista físico, como del energético y espiritual. Básicamente, consiste (algo ya hemos adelantado) en una unión de ejercicios suaves que trabajan las articulaciones y operan sobre la energía y deben realizarse siempre con la respiración correcta (ver punto anterior). A pesar de la lentitud de los gestos y de que su ejecución parece no demandar un gran desgaste físico. Suele ir acompañada de una pérdida de sudor originada en el fuerte crecimiento de la circulación energética a nivel de los tejidos

Existen un poco más de cien movimientos codificados en la práctica del Tai Chi Chuan, todos ellos lentos y danzantes.

Es posible que en el período inicial, el principiante se sienta desanimado al experimentar dificultades o, incluso, aburrido al ejecutar movimientos muy concretos en un orden rigurosamente impuesto. Pero no debe desanimarse: más tarde obtendrá una gratificante sensación de seguridad y armonía interior.

Efectos del Tai Chi Chuan sobr e la sexualidad

La sexualidad, tanto masculina como femenina, encuentra un importante apoyo en la práctica asidua del Tai Chi Chuan, básicamente, gracias al equilibrio que proporciona. Además, quien lo practica adquiere una flexibilidad y una relajación corporal que lo aleja de cualquier problema vinculado a posturas. Pero no son esos los únicos beneficios. El Tai Chi Chuan es una disciplina que facilita la libre circulación de energía y que asegura una perfecta concientización del cuerpo, ambos puntos muy favorecedores del disfrute sexual. Asimismo, elimina inhibiciones y previene los bloqueos energéticos que suelen aparecer en los individuos que no se encuentran convenientemente preparados para vivenciar a pleno un contacto sexual.

Cómo practicar Tai Chi Chuan

- El cuerpo debe disfrutar de una gran libertad, de modo tal de favorecer la circulación sanguínea.
- Los hombros deben permanecer siempre relajados.
- Los gestos deben ser simples, sinuosos, armónicos, graciosos y danzantes.

- La continuidad en los gestos es fundamental, ya que la brusquedad rompe la armonía, tanto de los movimientos como la interna.
- La espalda debe permanecer siempre derecha.
- Nunca se debe producir una flexión amplia o una torsión del tronco.
- Evitar la crispación del rostro y, sobre todo, de las mandíbulas.

La lentitud de los movimientos del Tai Chi Chuan ablan - da la carne, la uniformidad la suaviza. La capacidad de ser blando y suave hará que se abran los músculos y los huesos y, con ello, la energía fluirá de manera armoniosa en la sangre, la respiración se volverá larga y profunda y la vitalidad del espíritu se activará.

Nueve posiciones de Tai Chi Chuan

Si bien, ofrecer la explicación de la totalidad de las posiciones sería imposible en un volumen de este tipo, se detallan a continuación algunas de ellas junto a la ilustración correspondiente para que quien lo desee pueda ir ejecutándolas y percibiendo los beneficios que su práctica produce.

Primera postura

- Colocar los pies paralelos en posición fija.
- Mantener la cabeza elevada.
- Lograr una energía suave en la parte superior de la cabeza.
- Colocar la lengua contra el paladar.

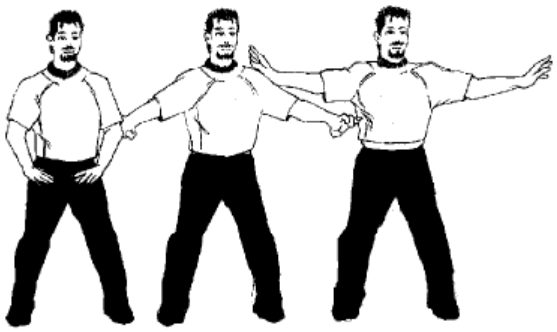
- Cerrar los labios sin violencia.
- Mantener los dientes suavemente apretados.
- Mirar hacia el frente.
- Inhalar por la nariz.
- Exhalar hundiendo gradualmente el chi hacia el dan tien.
- Ahuecar las palmas.
- Extender la punta de los dedos hacia el frente.
- Suspender la cabeza como si colgara de un hilo.

Esta postura es un solo movimiento. El chi interno se exhala y exhala de manera alternada en un circuito y se realiza una pausa al final de la exhalación.

Segunda postura

- Elevar los brazos.
- Detenerlos a la altura de los hombros.
- Colocar las palmas mirando hacia abajo.
- Estirar la punta de los dedos hacia afuera.
- Como el chi se irá acumulado a medida que se abren y separan las manos y la inhalación entra por la nariz, dirigirlo hacia arriba, dejando que se adhiera al parte posterior de la columna.
- Con las manos abiertas, detener el movimiento.

- Transformar la inhalación en exhalación.



Tercera postura

- Mover las manos a un mismo tiempo hacia adentro y hacia fuera, hasta unirlas.
- Realizar una respiración.
- Adherir el chi a la columna.
- Realizar otra respiración y hundir el chi en el dan tien.
- Colocar la mano derecha sobre la izquierda.
- Formar una cruz con las palmas hacia abajo.
- Ahuecar el pecho.
- Levantar la espalda.
- Doblar las manos hacia abajo con las palmas hacia el cuerpo.
- Colgar hacia abajo las puntas de los dedos.
- Inhalar y hundir en chi en el dan tien.

Cuarta postura

- Volver hacia adentro las manos en forma circular.
- Girar la mano derecha hasta que esté adentro, entre la mano izquierda y el cuerpo.
- Lograr que ambas palmas miren hacia el cuerpo.
- Flexionar las rodillas durante el movimiento de manos.
- Descender insinuando la posición de cuclillas.
- Inhalar.
- Adherir el chi a la columna.

Quinta postura

- Dar vuelta las manos hacia arriba.
- Moverlas hacia abajo y detenerlas cuando lleguen a la pelvis.
- Extender hacia adelante la punta de los dedos.

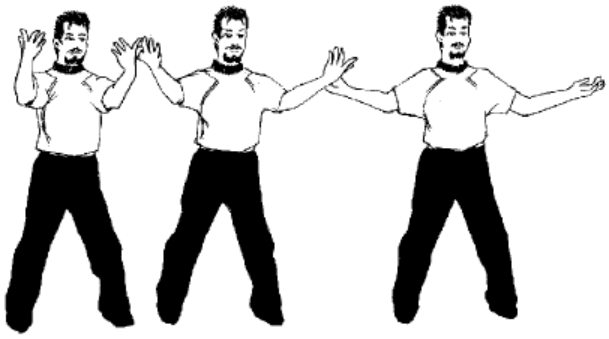
- Elevar el cuerpo durante el movimiento de las manos.
- Colocar las rodillas rectas.
- Inhalar.
- Adherir el chi a la columna.
- Exhalar.
- Hundir el chi en el dan tien.

Sexta postura

- Colocar las palmas de las manos mirando hacia arriba.
- Moverlas hacia delante, hacia afuera y hacia arriba.
- Continuar con este ejercicio hasta que ambas queden extendidas al nivel del pecho .
- Extender los dedos hacia adelante.
- Flexionar levemente las rodillas.
- Descender insinuando la posición de cuclillas.
- Inhalar.
- Hundir el chi en el dan tien.

Séptima postura

- Separar las manos.
- Mover los brazos hasta que queden en línea con los hombros.
- Colocar las palmas hacia arriba.
- Alargar la punta de los dedos hacia afuera.
- Separar las manos y abrirlas.
- Inhalar.
- Adherir el chi a la columna.
- Abrir y separar las manos.
- Detener el movimiento para exhalar.
- Elevar gradualmente el cuerpo mientras se extienden las rodillas.
- Hundir el chi en el dan tien.



Octava postura

- Girar las manos hacia arriba y hacia adentro.
- Cerrarlas en puño.
- Moverlos hacia arriba hasta que lleguen a la altura de las orejas.
- Levantar los brazos sin tensionarlos y usando poca energía.
- Relajarse.
- Abrir el cuerpo.
- Ahuecar el pecho.
- Levantar la espalda.
- Flexionar las piernas.
- Llegar a la posición de cuclillas.
- Inhalar.
- Adherir el chi a la columna.
- Exhalar.
- Hundir el chi en el dan tien.

Novena postura

- Girar las manos y voltearlas hacia afuera.
- Cerrar los puños.
- Colocarlos de manera tal que se miren entre sí a la altura de la cabeza.
- Inhalar.

- Exhalar.
- Hundir el chi en el dan tien.

El Chi Kung

La flexibilidad es un magnífico instrumento para afrontar las situaciones de la vida cotidiana y, por supuesto, todas aquellas vinculadas con el erotismo. Las técnicas taoístas ayudan a incrementar la flexibilidad del cuerpo, del espíritu y de la mente y a aumentar el flujo de chi. El Chi Kung es un antiguo arte para desarrollar la flexibilidad y la energía; se trata de un tipo de meditación que implica, además, ejercicio físico y que tiene como objetivo y consecuencia aumentar y hacer circular el chi y dirigirlo hacia diversas partes del cuerpo.

A continuación se detallan algunos ejercicios de esta milenaria téc nica.

Estiramientos

Los estiramientos estáticos son lentos y suaves; en este tipo de mo vimiento, el tejido del músculo se estira hasta alcanzar una posición cómoda y se mantiene, de esa manera, durante un determinado tiempo.

Nunca debe realizárselo de forma brusca o forzada, ya que en ese caso sólo se obtendría la consecuencia contraria a la buscada: contracción y, por lo tanto, menor flexibilidad. Para efectuarlos:

- Respirar suavemente con la respiración correcta (ver más arriba).
- Estirar los músculos con lentitud. Es importante no forzar el movimiento y detenerlo en caso de que aparezca la mínima molestia o el más leve dolor.
- Permitir que la mente (en actitud meditativa) permanezca en sintonía con el cuerpo y focalizar la atención en los movimientos.
- Procurar que los movimientos sean naturales, suaves y fluidos.
- Al realizarlos, músculos y articulaciones deben ir ganando en relajación, sin llegar a una distensión total.

Ejercicios de Chi Kung

1. Juntar la energía con la respiración (Respirar con las manos)

- Flexionar ligeramente las piernas, con las manos a los lados de la cintura y las palmas hacia arriba.
- Llevar las manos a la altura del dan tien, con las palmas hacia arriba para coger todo el chi.
- Desde el dan tien, hasta el pecho, subir las manos y llevar el chi hasta la boca.
- Expirar el aire por la boca y sacar todo el chi.
- Cerrar la boca, colocar la punta de la lengua entre la base de los dientes superiores y el principio del paladar, bajar las manos por delante, con las palmas arriba, y tomar aire por la nariz.
- En el descenso, mientras se bajan las manos y se inspira, inducir el chi hacia el dan tien.

- Volver a subir y espirar en la subida, a través de la nariz.
- Hacer que con cada respiración el chi suba y baje, respirando por el dan tien.
- Repetir nueve veces.

2. Posición del árbol sin raíz (Respirar con el cuerpo)

- Adelantar las manos un poco y, con las palmas hacia dentro, a la altura del dan tien, respirar nueve veces lentamente.
- Elevar la mano izquierda a la altura del pecho y manteniéndola allí, respirar otras nueve veces.
- Bajar la mano izquierda a la altura del dan tien y subir la mano derecha y respirar nueve veces.
- Bajar las dos manos a la altura del dan tien y respirar nueve veces.
- Subir las dos manos a la altura del pecho y respirar nueve veces.
- Bajar las manos.
- Hacer un círculo hacia afuera, desde abajo con los brazos, para elevar las manos por encima de la cabeza, recogiendo todo el chi.
- Aproximar los brazos sobre la cabeza, con las palmas hacia abajo y bajar las manos por delante del cuerpo, para llevar el chi de nuevo al dan tien.

3. Nueve vueltas para volver la energía (Extender el cuerpo)

- Llevar las manos a los costados.
- Desde los costado, con las palmas hacia arriba, elevar los brazos en un círculo por el lateral, hasta llegar por encima de la cabeza y terminar con las palmas hacia abajo.
- Tirar desde las manos de todo el cuerpo, hasta quedar elevado sobre las puntillas, estirando todo el cuerpo desde la punta de los pies hasta la punta de los dedos de las manos.
- De una sola vez, desde la cabeza, hasta los pies, desestirar el cuerpo, para bajar de las puntillas, y bajar las manos, deshaciendo el círculo para volver las manos a los costados, manteniendo las palmas hacia arriba.
- Repetir nueve veces.
- Poner las palma de la mano derecha sobre el dan tien y encima la izquierda, hacer círculos sobre el abdomen presionando ligeramente, primero hacia la derecha, luego lentamente hacía arriba, después hacía la izquierda y lentamente hacía abajo.
- Terminar elevando las manos por los laterales hasta llegar sobre la cabeza y bajarlos, bajando el chi por el centro del cuerpo hasta el dan tien.

- Finalizar con las manos a los costados.

Masaje taoísta

Más allá de los masajes eróticos para realizar en pareja (y que se detallan más adelante en este mismo capítulo) existe una serie de automasajes taoístas que ayuda notablemente a la libre circulación de energía y, con ello, a mejorar la vida sexual.

Ellos son:

- **Masaje de cara:** frotarse la cara en círculo dieciocho veces hacia dentro y dieciocho veces hacia fuera, de manera similar a un lavado de cara.
- **Tambor de oídos:** con las palmas de las manos sobre los oídos, y los dedos hacia atrás, golpear con los índices, haciendo látigo sobre el dedo medio, en la parte posterior de la cabeza treinta y seis veces.
- **Masaje de ojos:** con los montículos de la mano sobre los ojos y los dedos hacia arriba, masajear los globos oculares, efectuando círculos dieciocho veces hacia adentro e igual número de veces hacia afuera.
- **Masaje de dientes**: con la boca cerrada, chocar los dientes dieciocho veces con los incisivos (adelante) y dieciocho veces con las muelas (detrás).

- **Masaje de nariz:** con las falanges de los pulgares, por la parte externa del dedo, a ambos lados del tabique nasal, masajear de arriba hacia abajo (y sólo en este sentido) treinta y seis veces el tabique nasal.
- **Masaje de riñones:** con las manos presionando sobre los riñones, mover de arriba hacia abajo treinta y seis veces.
- **Masaje de intestinos:** con la mano derecha sobre el vientre y la izquierda encima masajear los intestinos, primero de derecha a izquierda, dieciocho veces. Luego, cambiar las manos y el sentido, para repetir igual número de veces.
- **Masaje de planta del pie:** colocar el pie izquierdo descalzo sobre la pierna derecha, para masajear la planta del pie con la punta de los dedos de la mano derecha treinta y seis veces de adelante hacia atrás. Luego cambiar de mano y pie y repetir igual número de veces.

Meditación taoísta

Los taoístas creen que la práctica de la meditación conduce a una existencia más vital, plena y feliz. Al igual que el ayuno físico purifica las esencias del cuerpo, así el ayuno mental o meditación purifica la mente y restablece los poderes originales del espíritu, eliminando todos los pensamientos que distraen y todas las emociones que perturban.

La meditación nos ayuda a navegar las aguas del Tao, nos permite explorar nuestro interior más profundamente y nos aporta serenidad, claridad de pensamiento y una mayor vitalidad. Algunos maestros taoístas se han referido a la meditación en términos de “limpiar el polvo del espejo de la mente para que vuelva a reflejar como el primer día”.

Ejercicios de meditación taoísta

1. Como la mente y el cuerpo se encuentran relacionados, una de las maneras de conseguir una mente serena es a través del cuerpo.

- Buscar un lugar tranquilo, alejado de las distracciones y de posibles interrupciones.
- Tumbarse en el suelo boca arriba, con los brazos reposando a los lados del cuerpo.
- Elevar las rodillas de manera tal que las plantas de los pies queden apoyadas en el suelo.
- Permanecer en esa posición durante unos segundos.
- Dejar que la atención se pose en el propio cuerpo. ¿Hay algún músculo tenso? Percibir de qué manera el cuerpo entra en contacto con el suelo. ¿Está ejerciendo presión o los músculos se sueltan y reposan en la superficie?
- En este primer momento sólo se trata de percibir las sensaciones, sin intentar modificar nada.
- Transcurridos un par de minutos seguramente los músculos liberarán el exceso de tensión. Es importante dejar que el cuerpo responda por sí mismo y no hacer nada, excepto mostrarse abierto a la posibilidad de estar más relajado.
- Prestar atención a los movimientos naturales de los músculos.

A medida que vaya practicando esta meditación, aumente el tiempo destinado a ella.

2.

- Buscar un lugar tranquilo y sentarse cómodamente sobre un pequeño almohadón en el suelo.
- Cerrar los ojos.
- Durante los primeros instantes, no deben rechazarse ninguno de los pensamientos o imágenes que aparezcan en la mente, pero sí debe

evitarse el extraviarse con alguno de ellos.

- Volver al momento presente, al aquí y ahora de la meditación y permanecer serenamente sentado.
- No realizar ningún tipo de esfuerzo y dejar que la mente halle su ritmo natural de pensamientos.
- Si éstos suceden de manera muy vertiginosa, esperar a que se calmen por sí mismos.

3.

- En un sitio tranquilo y cómodo, cerrar los ojos.
- Imaginar un lugar. Puede tratarse de uno que ya se conoce o de alguno que se quiera conocer. Es preferible que se trate de un sitio apacible en contacto con la naturaleza.
- A medida que se “viaja” a ese lugar, percibir cómo las preocupaciones cotidianas van desapareciendo.
- No se necesita desear ni tener nada: se posee todo el tiempo del mundo para relajarse y gozar de ese lugar.
- Retener esa imagen durante un par de minutos y dar por finalizada la meditación.

La alimentación

El tercer pilar de la armonía, la buena salud y el equilibrio para la filosofía taoísta lo conforman los alimentos. El médico taoísta Sun Su Mo escribió: “Un médico auténticamente experto primero averigua la causa de la enfermedad y, una vez que la ha encontrado, intenta curarla por medio de alimentos. Sólo cuando los alimentos fallen, prescribirá una medicina”.

Algunas reglas simples y básicas al respecto de lo que el taoísmo considera una alimentación adecuada son:

- Comer sólo cuando se tenga apetito.
- Evitar la saciedad absoluta.
- Preferir los alimentos frescos.
- Abstenerse de las bebidas alcohólicas y de los picantes.

El masaje erótico taoísta

Un masaje erótico puede ser un acto satisfactorio en sí mismo, tanto si acaba en orgasmo como si no lo hace. Se trata de un acto del que algunas parejas disfrutan de modo especial, puesto que es una oportunidad para que uno se concentre en el hecho de dar y el otro en el de recibir, y no en dar y recibir simultáneamente, tal como ocurre en el coito. Es una manera muy buena para que los dos miembros de la pareja se exciten uno al otro y prolonguen la intimidad, tan importante en la concepción taoísta de la pareja. Para la gente que ya goza de una buena relación sexual, el masaje puede acrecentar el goce; para los restantes, representa una buena forma de mejorarla. El masaje es importante, no sólo porque tiene el efecto general de relajar y dar la oportunidad de percibir y disfrutar el tacto, sino porque permite afinar la agudeza y profundidad de los sentidos en lo que se refiere a la excitación corporal y, de esa manera, permite mejorar la conducta sexual. Suele ser especialmente importante para las mujeres, ya que puede tener prácticamente el mismo efecto que los besos, las caricias y otras formas de juego erótico previo. Asimismo, ayuda a los hombres que tienen dificultades con la erección.

La preparación para el masaje

Conocer al milímetro el cuerpo del compañero o la compañera figura entre las más placenteras experiencias compartidas y es por eso que vale la pena tomarse el trabajo y el tiempo necesarios para preparar la escena adecuada. Algunos detalles a tener en cuenta son:

- Elegir un momento en el que se tenga la certeza de que no se producirán interrupciones.
- Escoger un lugar acogedor e íntimo, al cual se puede ambientar con una iluminación tenue y, si se lo desea, colocar una música adecuada de fondo.
- Utilizar una cama que no sea demasiado blanda o colocar en el suelo una colchoneta o los almohadones que sean necesarios.
- Para obtener el máximo beneficio, ambos deben adoptar posturas cómodas y estar desnudos.
- La persona que da el masaje debe asegurarse de que sus manos están calientes.
- Resulta de suma utilidad ayudarse con algún aceite especial para masajes que facilitará el deslizamiento y lo hará más placentero. También puede utilizarse alguna crema, talco o polvo.
- El hombre y la mujer deberán alternar las funciones de dar y recibir el masaje.

En el momento que toque proporcionar placer habrá que concentrarse en la labor y cuando lo reciba gozar cada minuto. Es bueno comenzar con un masaje exploratorio, más bien suave, por todo el cuerpo de la pareja salvo los genitales.

Técnicas para el masaje

Las técnicas para realizar un masaje erótico taoísta son sumamente libres y variadas. Casi podría decirse que todo movimiento o presión que

genere en quien lo recibe una sensación agradable y relajante, es bienvenido. Pero, aun teniendo en cuenta esto, pueden ofrecerse algunas recomendaciones puntuales:

- Lo más importante es mantener un ritmo firme y lento y una presión suficiente, de modo tal de asegurarse que las manos se deslicen con suavidad sobre el cuerpo de la pareja.
- El masaje depende del uso de las manos y los dedos para presionar rítmicamente el cuerpo de la pareja y es interesante utilizar todas las variedades posibles para obtener el máximo placer.
- Los dedos se pueden mover de diferentes maneras:

  Movimiento ondulatorio: se efectúa cur vando los dedos como en un puño semiabierto, manteniendo la mitad de los dedos presionando la piel, y haciendo pequeños movimientos circulares. Se trata de una modalidad muy placentera, especialmente si se recibe en los hombros, pechos, palmas de las manos y pies.

  Amasado: resulta muy eficaz en las zonas más musculosas del cuerpo, tales como caderas y muslos. Se trata de levantar, apretar y enrollar la carne entre el pulgar y los dedos de una mano, deslizándola hacia la otra. El efecto puede cambiarse modificando la velocidad y la profundidad, esto es, ora lento y profundo, ora rápido y superficial.

  Acción de ventosa: se trata de movimientos rápidos y ligeros que tienen el poder de estimular y refrescar la piel. Se dan golpes suaves sobre el cuerpo alternando las manos, con los pulgares hacia adentro y los dedos juntos.

  Golpecitos: consiste en acciones vigorosas, percusivas y enérgicas, que serán utilizadas principalmente para las áreas carnosas y musculares. Con los puños cerrados, se rebota con suavidad alternativamente el reverso de la mano contra la piel. Es interesante utilizar estos movimientos hacia el final del masaje para excitar a la pareja.

CAPÍTULO 5

Los preliminares: besos y caricias

El beso suele ser un acto que acompaña los primeros momentos de una relación, antes de que nazca el verdadero amor y preliminar a la unión carnal. Cuando la posibilidad de un acto sexual completo aparece remota, los besos –de manera un tanto paradójica– incrementan al tiempo que ayudan a calmar los ardores, haciendo más concretas las promesas de placer.

Los antiguos chinos consideraban los besos eróticos como una parte trascendente de la comunión sexual. ¿Qué entendían por "beso erótico"? Básicamente lo mismo que nosotros en este Occidente del siglo XXI: el contacto de labios, boca y lengua en distintas zonas del cuerpo del amante pero, fundamentalmente, en la boca.

Casi todos los libros antiguos del Tao insisten en la importancia de los besos profundos y eróticos. Generalmente, los colocan inmediatamente después del coito a la hora de mencionar prácticas que incrementen el deseo y la satisfacción de los amantes. En los besos eróticos, al igual que en la relación sexual, la mujer y el hombre se benefician de la armonía y el equilibrio del Yin y del Yang. Mientras encuentren placer en ello, los amantes se besarán lo más a menudo y lo más intensamente que les sea posible y, de ese modo, beberán mutuamente sus fluidos, lo que les permitirá equilibrar adecuada y armónicamente sus polos energéticos.

Ventajas de los besos eróticos

Este tipo de besos constituye un intercambio sensual de primer orden donde no existen inconvenientes, tales como la impotencia, la eyaculación precoz o la falta de lubricación. Sin embargo, toda pareja deberá

preocuparse de cómo emplear su lengua, labios y dientes para placer y beneficio mutuos.

Algo que muchas personas no saben es que, en los labios y en la lengua, poseemos unos órganos eróticos que tienen características similares (en cuanto a sensibilidad) a la vulva y el falo. Pero, con las ventajas antes mencionadas, de que no se ven afectados por las dificultades que a menudo afectan a los órganos sexuales. La vagina y el pene están bajo el control de músculos involuntarios, mientras que nuestros labios y lenguas se encuentran gobernados por músculos que dependen de nuestra voluntad. Y eso tiene consecuencias nada menores, ya que significa que (contrariamente a efectuar el coito) podemos besar tanto y tan prolongadamente como deseemos, incluso aunque estemos agotados. Las parejas más adiestradas en el arte del Tao pueden tener en algún momento dificultades para hacer el amor. Pero nunca experimentarán ningún tipo de impedimento para besarse en la boca y, con ello, incrementar el deseo, gozar de su pareja e intercambiar fluidos que propicien la armonía Yin Yang.

Puntos a tener en cuenta a la hora de los besos eróticos

- **Relajación:** para el Tao del sexo y el amor, la relajación es fundamental. La laxitud de la lengua y de los labios permite crear una sensación exquisitamente sensual que resulta imposible de lograr si la boca está tensionada, ya que de esa manera pierde buena parte de su sensibilidad, amén de que el beso puede terminar pareciéndose más a una lucha bucal que a un contacto erótico y sensual.

- **Acercamiento máximo:** cuanto menor espacio haya en la boca cuando se besa profundamente, mayor será el placer experimentado.
- **Polisensorialidad:** los besos eróticos involucran a todos los sentidos y es fundamental no perder de vista ese hecho. En ellos se ve implicado el

tacto, el gusto y el olfato (cosa que suele resultar evidente), pero también lo hacen la vista y el oído. Por esa razón, es fundamental la higiene física y el estado de salud.

El mal aliento –que puede tener su origen en afecciones bucales o digestivas– es uno de los enemigos más encarnizados de la efectividad del beso erótico. Igualmente, los olores procedentes de alimentos muy condimentados o de sabor excesivamente pronunciado pueden resultar ofensivos, especialmente si la pareja no ha comido lo mismo.

De manera similar, debe tenerse en cuenta que quienes no sean fumadores ni bebedores muy probablemente encontrarán repelente besar a alguien (especialmente en la boca) que exude olor a tabaco o alcohol.

El Tao considera que antes de hacer el amor se debe prestar atención a una perfecta higiene personal. Los olores de las transpiraciones de las distintas zonas corporales y las partículas de polvo que se han ido impregnando en el cuerpo desde el último baño podrían conspirar contra el placer del acto sexual y tornarlo, en cierta medida, desagradable.

El beso es con frecuencia la primera expresión de amor y, sin importar qué otra clase de actividades se practiquen, besar seguirá siendo una de las caricias más voluptuosas y favoritas de los amantes. La boca es móvil, lo que ofrece una gran variedad de placeres sexuales. Los besos pueden ser tiernos, suaves e íntimos; o apasionados, profundos y ardientes, o incluso ásperos. En el Tao se indica uno muy especial ("tigre blanco jugando en una cueva roja") que simula la unión sexual: la lengua del hombre penetra en la boca de la mujer con una intensidad rítmica, como lo hace el pene dentro de la vagina.

El beso en la boca suele constituir la primera manifestación entre dos personas que desean amarse. Al igual que las caricias y las penetraciones que seguirán más adelante, deben obedecer a fases largas y progresivas que se suceden unas a otras, aproximadamente, de la siguien te manera:

- Beso sencillo, tranquilo y sereno donde los labios simplemente se rozan.
- De forma natural y fluida, estos primeros acercamientos dan paso a besos más profundos, en los cuales las puntas de ambas lenguas entran en contacto y se entrelazan dando vueltas.
- Luego, suelen agregarse suaves mordiscos mientras que la presión es cada vez más acentuada y los movimientos de la lengua se realizan en distintos sentidos.
- Finalmente, llega el beso penetrante en el que cada amante introduce su lengua en la boca del otro a la busca del contacto más profundo. La punta de la lengua se introduce hasta el fondo de la garganta, provocando un delicioso sofoco .

Regando besos por el cuerpo del amado

A medida que se avanza en la intimidad, los besos suelen alejarse de las primeras regiones privilegiadas (boca, cara y cuello), para repartirse por el resto de las zonas sensibles del cuerpo, lo que en Occidente se conoce con el nombre de “zonas erógenas”, lugares de nuestro cuerpo donde las caricias y los besos producen sensaciones especialmente placenteras. No se trata de puntos arbitrarios: son aquéllos en los que se concentra gran cantidad de terminaciones nerviosas y, por esa razón, responden con una especial sensibilidad ante una estimulación adecuada, ya sea bucal o táctil.

En esta suerte de segunda instancia, si bien los besos se posarán sobre muy distintas zonas del cuerpo, es importante no llegar aún a los genitales, que se reservarán para más adelante. Si bien en todo cuerpo verdaderamente entregado al amor erótico cada sector se transforma en zona erógena, lo cierto es que aquellas por excelencia, son las siguientes (dejando de lado los genitales que se verán en un punto aparte):

• En la mujer:

– En la *cabeza*: la línea de crecimiento del cabello, las sienes, la frente, las cejas, los párpados y las mejillas.

– Los besos y mordiscos en la *boca* pueden encender todo su cuerpo y producir un efecto directo en la excitación de sus órganos genitales.

– Los *lóbulos de las orejas* también resultan sumamente sensibles.

– El *cuello,* especialmente en su parte posterior.

– Un amante atento tampoco dejará de lado las *axilas*, las *manos,* la *espalda*, las *caderas* y el *bajo abdomen.*

– El área de alrededor del ombligo.

– La *zona interior de los muslos*.

– El *ano* y toda el área que lo rodea.

– Los *pechos* son erógenos en alto grado.

• En el hombre:

– El *cuello,* las *orejas* y los *párpados* son zonas privilegiadas del horizonte erótico del hombre.

– Los *pechos,* especialmente las tetillas.

– La *palma de las manos* .

– La *espalda*.

– El *ano* y toda la zona que lo rodea.

Los besos profundos en los que la pareja succionan los labios y la lengua de su amante producen indefectiblemente un intercambio de fluidos. Si éste resulta agradable y excitante, es un excelente buen augurio para el acto sexual. Contrariamente, si el intercambio de fluidos les repele, es probable que el coito no resulte una experiencia del todo agradable.

Los besos en los pezones

Suele ser una opinión relativamente común que el besar los pezones femeninos excita a la mujer en grado sumo. Sin embargo, no es necesariamente de esa manera ya que (como sucede con prácticamente todos los estímulos eróticos) su efecto varía enormemente de una persona a otra. Mientras que los senos de algunas mujeres son prácticamente insensibles, otros son tan sensitivos que el sólo acariciar sus pezones puede llevarla a unos o varios orgasmos. De todas maneras (y esto es importante decirlo) no hay en general mujer a quien le desagrade que le succionen los pechos y los pezones. La razón de ello radica en que existe una conexión entre los pezones y los genitales, de manera tal que besarlos, succionarlos o acariciarlos proporciona un marcado placer genital y, como resultado de ello, la vagina se lubrica.

El sexo oral

El cunnilingus y la fellatio –besos orales genitales, a la mujer y al hombre, respectivamente– se consideraban y se consideran una forma muy efectiva de excitar a ambos sexos.

Sin embargo, en el antiguo Tao erótico existía el consejo acerca de que el hombre debía ser muy cuidadoso para no dejarse arrastrar demasiado lejos hasta el punto de desembocar en una eyaculación incontrolada.

Por otra parte, se aconsejaba a la mujer tener la boca relajada para practicar exitosamente una fellatio. Se recalcaba especialmente que, si la boca se encontraba tensa o rígida, no sería capaz de utilizar sus labios a modo de escudo protector y corría el riesgo de lastimar el yu heng (falo) en lugar de libarlo y estimularlo.

El sexo oral en el hombre

Toda la zona genital del hombre responde al más leve toque –tanto manual como oral– y dentro de ésta, hay muchos puntos específicos para ser explorados. El área justo detrás de la raíz del pene, entre éste y el ano cubriendo la próstata, puede ser excepcionalmente sensible al contacto bucal, tanto en la erección como al alcanzar el orgasmo. Los testículos son sensibles en extremo y deben ser manipulados con suavidad, ya que de lo contrario puede resultar doloroso. Pero, sin duda, el pene es la zona erógena más sensible de un hombre, donde siente las sensaciones más intensas y el placer se concentra. El cuerpo entero del falo es muy sensible, pero el extremo del glande es en particular rico en terminaciones nerviosas, en especial en su corona, y reaccionará con mucha rapidez a la mínima estimulación. También el frenillo es sumamente sensible en todos los hombres, al igual que detrás de la abertura del pene.

El sexo oral en la mujer

Tanto los labios mayores y menores como el perineo (área de piel situada entre el ano y la vagina) son en extremo ricos en terminaciones nerviosas y constituyen una gran zona erógena en todas las mujeres experimentadas sexualmente. Sin embargo, los labios menores son mucho más sensibles, en especial a lo largo de la superficie interior, en si su compañero presiona con ambos labios o masajea con firmeza las partes sensibles de la vulva.

El clítoris es la parte sexual más sensible de la mujer y la más fácil de estimular si el hombre aprende a hacerlo con suavidad, destreza y sin precipitación Las caricias con los labios y la lengua de un hombre allí, puede llevar al éxtasis a algunas mujeres.

La esencia Yin

Los besos eróticos y apasionados permiten apropiarse de esencias muy importantes para la armonía del Yin y el Yang. Wu Hsien, en su obra *La libación de los tres picos*, lo refiere de la siguiente manera:

• *Pico de loto rojo* (labios): su libación toma el nombre de "jade primaveral" y surge de dos orificios situados debajo de la lengua de la mujer. Cuando un hombre la lame con su lengua surge de sus manantiales; presenta un aspecto transparente y se considera muy benéfica para el hombre.

• *Los picos gemelos* (pechos): su libación (nieve blanca) procede de los pezones femeninos y es de color blanco y gusto dulce. Su libación fortalece la circulación sanguínea, tiene efectos sedantes tanto a nivel anímico como corporal y proporciona una sensación de dicha y de felicidad. Se considera tan benéfica para el hombre como para la mujer. En esta última, tiene el poder de regular sus períodos menstruales.

• *Pico del hongo p*úrpu*ra, Caverna del tigre blanco* o *Puerta oscura* (vulva): se trata de la libación más inferior y más lubricante. Su libación (flor lunar) se halla a salvo en el "palacio del Yin" (útero) que se encuentra cerrado y sólo se abre cuando la mujer se encuentra muy a gusto hasta el extremo que se rostro enrojece y su voz es apenas un murmullo: es en ese preciso momento en que comienza a fluir esa libación. Al mismo tiempo, el pico de jade masculino se retira dos centímetros y medio, pero continua sus empujes al tiempo que besa la boca femenina o los pezones.

El mordisqueo

El papel de los dientes en el beso erótico es sumamente importante. Mordisquear suavemente los labios, la lengua, la nuca, la cara interna de los muslos, el cuello, los hombros y las orejas del compañero, puede resultar un estímulo sexual de primer orden.

Las caricias

El contacto y la estimulación de la piel es uno de los mayores componentes de la actividad sexual. Es muy importante aprender a acariciarse y a dejarse acariciar. No hay que concentrarse únicamente en las zonas erógenas comunes, ya que la piel está compuesta de una infinidad de puntos sensibles que hay que descubrir día tras día. Repetimos: el cuerpo entero es una enorme zona erógena, aunque en algunos puntos las sensaciones son mayores que en otros.

Al igual que con los besos, los genitales deben dejarse siempre para la última etapa de la estimulación.

Acariciar los genitales femeninos

Se recomienda no estimular la zona genital femenina de manera directa, sino, acariciar primeramente las áreas periféricas para, luego, concentrarse de forma progresiva en las zonas claves (labios mayores y menores y, especialmente, el clítoris).

Con delicadeza suprema, el hombre deberá excitar con la punta de los dedos el contorno de la vulva, acariciando el vello púbico o los que recubren los labios mayores. Las fricciones en esas zonas y los posteriores contactos entre las pilosidades genitales masculinas y femeninas generarán una carga de electricidad estática que favorecerá la erotización.

Luego, de manera suave, el varón estimulará los labios mayores mediante fricciones y pequeños y repetidos pellizcos para, después, realizar otro tanto con los labios menores.

Los primeros suelen estar cerrados, descansando sobre el aparato genital femenino y protegiéndolo y, cuando la mujer se excita, se despliegan y extienden hacia la zona de las ingles, con lo que se abren las regiones genitales internas. De esa manera dejan a la vista los labios menores y sus íntimas y sensitivas estructuras. Asimismo, los labios menores se

encuentran habitualmente cerrados y con la excitación sexual aumentan su volumen y sobrepasan el de los mayores.

A continuación, el hombre podrá realizar aproximaciones circulares, cada vez más cercanas, en torno al clítoris, órgano supremo del placer situado en la unión superior de los labios menores.

Para provocar sensaciones satisfactorias en toda el área del clítoris, hay que utilizar toda la mano, la palma o el reverso de la mano o todos los dedos y no solo uno o dos.

Existen dos tipos principales de movimiento: el circular y el ondulatorio.

Para el *movimiento circular* se apoya la mano sobre el área del clítoris, y se presiona suavemente con la palma o los dedos haciendo movimientos suaves en forma de círculo. Se dirige la mano hacia arriba a fin de que el talón de la misma se coloque justo sobre el clítoris en la parte superior de la vulva, permitiendo que descanse parcialmente en el hueso púbico por el otro extremo, con el que se puede presionar con firmeza al friccionar.

Para los *movimientos vibratorios*, se coloca la mano sobre el área púbica y se hace vibrar con rapidez, tratando de tocar el clítoris con los dedos. Luego se puede poner un dedo a cada lado de los labios vaginales haciéndolos vibrar a continuación de lado a lado.

Muchas mujeres también gozan al ser penetradas por un dedo, a la vez que su clítoris recibe estimulación; en estos casos es importante asegurarse de que las uñas están cortadas y limadas antes de introducir un dedo en la vagina, a fin de evitar cualquier tipo de lastimadura en una zona tal delicada. Los demás dedos se pueden mantener doblados hacia adelante a fin de que los nudillos continúen presionando contra el clítoris.

La estimulación del clítoris con el extremo del pene erecto es una sensación en particular placentera para muchas mujeres, ya que la mayoría piensa que la presión indirecta es más agradable y estimulante.

Acariciar los genitales masculinos

Existen múltiples maneras de estimular manualmente el miembro viril. Algunas de ellas son:

- Recorrer suavemente con la yema de uno o dos dedos el miembro, desde su nacimiento hasta el glande y viceversa.
- Tomar el miembro de manera firme con toda la mano, de manera tal de rodearlo y realizar suaves movimientos ascendentes y descendentes.
- Tomar el nacimiento del pene con una mano, soltarlo y apretarlo, mientras que con la otra mano se acaricia el glande.
- Realizar suaves movimientos circulares en el glande. Debido a la alta sensibilidad de la zona siempre es bueno lubricarse los dedos con saliva antes de efectuarlos.
- Presionar suave y repetidas veces el glande.
- Acariciar suavemente el escroto (bolsa donde se encuentran los testículos).

Afrodisíacos: los ayudantes del amor

Se conoce con el nombre de “afrodisíaco” a las sustancias que tienen el poder de incrementar el deseo y la capacidad de goce sexual. Pueden ser de origen animal o vegetal y están presentes en prácticamente todas las culturas. Por supuesto, los chinos no fueron ni son una excepción al respecto y por ello, a continuación, se presenta una breve lista de los afrodisíacos más conocidos y utilizados por ellos:

- Aceranthus: planta que se encuentra en los valles montañosos de China. Sus hojas y sus raíces son utilizadas en preparaciones para la estimulación sexual.

- Aleurites: se trata de un árbol nativo de ciertas partes de China, amén de otros sitios de origen. El fruto se come para producir estimulación afrodisíaca y la resina de la corteza se mastica por la misma razón.
- Chinches: en China, este insecto se busca en invierno bajo las piedras y se toma mezclado con hierbas, para que opere como afrodisíaco y tónico sexual.
- Cordyceps: proviene de China y Tibet del sur y es un hongo parásito que crece sobre el capullo de una especie local de oruga. De acción similar al Ginseng, se lo considera estimulante sexual y rejuvenecedor en ambos países.
- Cuerno de rinoceronte: son numerosos los pueblos que creen que se trata de uno de los afrodisíacos más potentes que se conocen y los chinos han estado y están entre ellos.
- Dong Quai: en Oriente, se recomienda y usa para rejuvenecer a la mujer, de la misma manera en que se utiliza el Ginseng para el hombre. Pero puede ejercer efectos benéficos a largo plazo en ambos sexos si se toma durante un período considerable. No se trata de un afrodisíaco instantáneo, sino más bien de un vigorizante que actúa a largo plazo. Suele ser bastante costoso y se lo consigue en herboristerías chinas.
- Fo Ti Tieng: durante siglos las hojas de esta planta se han utilizado para prolongar la vida y aumentar el vigor sexual. Al igual que el Ginseng no tiene efectos negativos a largo plazo y un par de hojas masticadas diariamente sir ven de energizante.
- Ginseng: vegetal ahora conocido en Occidente, crece salvaje en el continente asiático. Se dice que su nombre proviene de la voz china *Jinchen* que significa “similar al hombre” ya que la raíz se asemeja vagamente a los brazos, tronco y piernas de un ser humano. En Oriente se la considera una de las más grandes hierbas medicinales y la utilizan (entre muchos otros usos) para conservar la virilidad, prolongar la vida, aumentar la potencia sexual y regular el flujo de hormonas.
- Gorra de calavera china: se trata de un vegetal que se encuentra en Siberia, Mongolia y la mayor parte de China. Se considera un valioso reconstituyente del deseo erótico cuando éste ha mermado en cualquiera

de los dos sexos. La raíz concentra las propiedades afrodisíacas de la planta.

- Hipocampo: entre los asiáticos, las cenizas del caballito de mar tienen fama de ser eficaces estimulantes sexuales y sumamente benéficos para quienes sufren de impotencia.
- I Mu: en la medicina tradicional china, las semillas de esta planta se prescriben para subsanar la pérdida de virilidad.
- Ke Shang Ting Chang: especie de escarabajo verde negruzco que se utiliza en China a modo de afrodisíaco y abortivo.
- Lagarto cabeza de sapo: conocido como *phrynocephalus frontalis*, este animal se encuentra en el sur de la provincia de Cantón. Son atrapados durante su apareamiento y, luego, se secan al sol para ser utilizados como afrodisíacos. Las hembras se usan para estimular a las mujeres y los machos para los hombres.
- Men Tung: planta trepadora que produce frutos que sirven para tratar la impotencia sexual si se toman durante un tiempo prolongado. Para ello, deben preservarse en azúcar.
- Peucedanum: la raíz de este árbol ha sido largamente usada por los herboristas chinos para incrementar la vitalidad, incluyendo la sexual.
- Phellodendron: la corteza interior de este árbol chino, llamado *Huang Po* se usa para tratar la impotencia sexual.
- Rhododendron: las hojas de esta planta japonesa y china se consideran altamente afrodisíacas, a tal punto que algunos textos recomiendan a las mujeres no utilizarlas porque corren el peligro de tornarse demasiado eróticas.
- Selinum: planta que produce semillas que son empleadas en China como estimulantes sexuales.

La importancia del olfato

Si se desea hacer el amor de acuerdo al Tao, se debe aprender a reactivar el sentido del olfato, es decir, el “verdadero” sentido del olfato. En la sociedad occidental actual nos vemos bombardeados por multiplicidad de jabones de las más variadas fragancias, desodorantes y antitranspirantes diversos, perfumes, colonias, esencias, etc. En aras de oler bien hacemos un uso excesivo de esos productos y, con ello, tapamos los efectos de ciertos elementos naturales que operan a modo de llamada sexual hacia el sexo opuesto, tales como las feromonas. El aroma de los genitales y otras partes del cuerpo pueden actuar como el más poderoso de todos los afrodisiacos. Y es bueno no olvidarlo.

CAPÍTULO 6

El acto sexual

Los taoístas dedicaron tiempo y esfuerzo considerables al estudio de la penetración: estilos, tipos, profundidad, posturas para llevarla a cabo, etc. Y la razón de ello no estribaba solamente en la búsqueda del máximo placer, sino también en la manera de obtener los mayores beneficios de la comunión Yin Yang.

Asimismo, las variaciones suministran al hombre un método para controlar la eyaculación y mantener su falo rígido durante el tiempo deseado.

En lo estrictamente vinculado al placer, las diferentes modalidades de penetración ayudan a matizar el goce y, por ende, a incrementarlo.

Algo importante: en buena parte de este capítulo hemos preferido manejarnos con el lenguaje metafórico y figurado, que es el que se utiliza en los textos originales.

Los estilos de penetración

En el libro del siglo XVII *Tung Hsuan Tsu*, escrito por el médico Li Tung Hsuan se identifican seis estilos de penetración:

1. Tomar contacto y presionar con el pico de jade en movimiento de lanzadera, hacia adelante y hacia atrás, aserrando la sustancia de jade de manera similar a cuando se cortan las piedras para encontrar el precioso jade.
2. Empujar hacia la sustancia de jade y hacia el valle dorado (el clítoris) como cuando se cortan las gemas para encontrar el precioso jade.
3. Emplear el pico de jade para empujar en una dirección próxima al valle dorado como una mano de almirez de hierro en un mortero de

laboratorio.

4. Mover el pico de jade adentro y afuera, martillando a derecha e izquierda del vestíbulo del examen (lados de la vulva), igual que un herrero cuando da forma al hierro con sus cinco martillos.
5. Hurgar con el pico de jade adelante y hacia atrás con impulsos cortos y breves dentro de la vulva, como un granjero que prepara la tierra para plantar después.
6. El pico de jade y la puerta de jade se oprimen con fuerza y de manera íntima, como dos torrentes que se unen.

Los tipos de penetración

Nuevamente, en el Tung Hsuan Tsu se identifican nueve tipos de penetración:

1. Golpear a izquierda y a derecha como un bravo guerrero que trata de desordenar las filas enemigas.
2. Realizar movimientos ascendentes y descendentes, similares a los de un caballo salvaje que corcovea a través de un torrente.
3. Retirarse y empujar, cual grupo de gaviotas jugando sobre las olas.
4. Emplear empujes profundos y superficiales atormentadores, alternando la rapidez, como un gorrión que picotea las sobras de arroz de un mortero.
5. Dar golpes profundos y superficiales en una firme sucesión, como una piedra que se hunde en el mar.
6. Empujar despacio como una serpiente que se introduce en un agujero para hibernar.
7. Empujar con rapidez cual ratón asustado que se mete en un agujero.
8. Permanecer en equilibrio y, luego, golpear como un águila que atrapa a una liebre esquiva.

9. Alzarse y dejarse caer despacio, de manera similar a un gran v elero que se enfrenta a un temporal.

Las penetraciones profundas y superficiales, lentas y rápidas, directas e inclinadas, no son todas uniformes entre sí y cada una posee sus efectos y características distintivas y propias. Un empuje lento se parecerá al movimiento a sacudidas de una carpa jugueteando con el anzuelo; un empuje rápido, al vuelo de las aves contra el viento. La inserción y retirada, ascendente y descendente, de izquierda a derecha, con intervalos espaciados o en rápida sucesión, constituyen unos movimientos que es posible coordinar. E s factible aplicar cada uno de ellos en el momento más conveniente y no obstinarse en un solo estilo por pereza o conveniencia propias.

TUNG HSUAN TSU

Las profundidades de penetración

El Tao del amor aconseja también respecto de las profundidades de la penetración que aparecen explicitadas de la siguiente manera en los diálogos entre el emperador Huang Ti y su consejera Su Un:

- Cuerdas de laúd: dos centímetros.
- Dientes de castaño de agua: cinco centímetros.
- Pequeña corriente: siete centímetros y medio.
- Perla negra: diez centímetros.
- Valle apropiado: doce centímetros y medio.

• Cámara profunda: quince centímetros.
• Puerta interior: diecisiete centímetros.
• Polo norte: veinte centímetros.

Huang Ti: En la comunión masculina y femenina, si no se sabe de qué manera regular de modo conveniente la profundidad de la penetración, no es posible conseguir el máximo beneficio. Desearía que me contases con detalle todo esto.

Su Nu: El hombre debe obser var las necesidades de la mujer y atesorar al mismo tiempo su ching, que no debe emitir nunca ligeramente. Primero se debe frotar ambas palmas a fin de calentarlas para, luego, tomar su falo de manera firme y emplear el método de empuje superficial o profundo. Cuanto más empuje, más disfrutará su compañera. La penetración no deberá ser ni demasiado rápida

ni demasiada lenta. Tampoco debe penetrar muy profun damente sin tomar precauciones con el fin de no lastimar a su compañera. Debe hacer varias penetraciones del tipo "cuerdas de laúd"y, luego, más vigorosamente, al estilo "dientes de castaño de agua". Cuando la mujer haya alcanzado la cima del placer, apretará inconscientemente los dientes, transpirará y su respiración se tornará más acelerada. Sus ojos permanecerán cerrados y su rostro arderá.

Su órgano estará totalmente abierto y sus secreciones manará de forma abundante. Con todo ello, el hombre verá que la mujer se deleite por demás.

Las posturas básicas y sus variaciones

Una vez que el hombre se ha vuelto diestro en la habilidad para retardar la eyaculación y puede sostener la penetración durante varias horas, los cambios de posición resultan casi ineludibles. De lo contrario, se corre el serio riesgo de caer en un acto rutinario. El secreto de hacer el amor con el mayor éxito y placer, radica en las ansias para seguir experimentando y en la ausencia de inhibiciones para hacerlo. Es importante no retroceder nunca ante las nuevas ideas o sugerencias de la pareja.

Existen cuatro posiciones básicas en el antiguo arte del taoísmo erótico:

- Unión íntima.
- Cuerno de unicornio.
- Apego íntimo.
- Pez iluminado.

Luego, existen variaciones de esas posiciones básicas:

Variantes de la primera posición.

- *Gusano de seda tejiendo un capullo:* en ella, la mujer emplea ambas manos para apretar el cuello del hombre al tiempo que entrelaza con sus pies la espalda del varón.
- *Dragón volteante:* el hombre, empleando la mano izquierda, impulsa los dos pies de la mujer por encima de los pechos y, con ayuda de su mano derecha, introduce su tallo de jade en la puerta de jade de la mujer.
- *Golondrinas amorosas:* el varón se encuentra tendido sobre el vientre de la mujer, agarra su cuello y la mujer sujeta la cintura.
- *Martines pescadores unidos:* la mujer yace en posición supina y relaja las piernas mientras el hombre se arrodilla y sujeta su talle.
- *Pino diminuto:* la mujer cruza las piernas enlazando al hombre y ambos se agarran el uno al otro con ambas manos por la cintura.
- *Gaviotas en vuelo:* el hombre está situado a un lado de la cama y sujeta las piernas de la mujer para penetrarla.
- *Ave negra sobrevolando un mar negro:* el hombre sujeta las piernas de la mujer con la parte superior de los brazos mientras con las manos

sostiene su talle.

- *Ccaballos salvajes brincando:* los pies de la mujer están encima de los hombros del varón y éste puede penetrarla profundamente.
- *Corcel al galope:* la mujer está en posición supina y el hombre en cuclillas. La mano izquierda del varón sujeta el cuello de la mujer y su mano derecha abraza los pies de su amante.
- *Cascos de caballo:* la mujer se encuentra en posición supina y el hombre coloca uno de los pies de la mujer por encima de sus hombros mientras el otro pie cuelga de forma natural.
- *Ave fénix jugando con una cueva roja:* la mujer yace en posición supina y levanta ambos pies en el aire con la ayuda de sus propias manos.

Variantes de la segunda posición.

- *El gato y el ratón comparten la madriguera:* el hombre está tendido de espaldas y relaja los pies y la mujer yace cerca de él. Su martillo de jade puede lograr profundas penetraciones.
- *Pareja de patos voladores:* el hombre yace en posición supina y la mujer se sienta con los pies hacia adelante.
- *Mono cantor agarrado a un* árbol: el hombre se sienta como si estuviera encima de una silla. La mujer se pone encima como si cabalgara con su regazo de cara al hombre, sujetándole con ambas manos. Él la sujeta con su mano por las nalgas y su otra mano permanece encima de la cama.

Variantes de la tercera posición.

- *Dos peces juntos:* los amantes se colocan cara a cara y el hombre, besándola profundamente, emplea una mano para sujetar el pie de la mujer.

Variantes de la cuarta posición.

- *Patos mandarines enlazados:* la mujer yace sobre un lado y encoge las piernas para que el hombre pueda penetrarla por detrás.

- *Tigre blanco volador:* la mujer se arrodilla con el rostro encima de la cama, el hombre se arrodilla detrás de ella y con ambas manos la toma por la cintura.
- *Cigarra negra colgando de una rama:* la mujer yace sobre su vientre y abre las piernas. El hombre la sujeta por los hombros y la penetra por detrás.
- *Cabra delante de un* árbol: el hombre se sienta en una silla y la mujer se sienta encima de él con su espalda contra su cara, mientras él la sujeta por el talle.
- *Asno de una tardía primavera:* la mujer se sostiene sobre manos y pies, encor vada hacia arriba. El hombre permanece detrás de ella y la sujeta por el talle.

Variantes fuera de las posiciones básicas.

- *Bambúes cerca del altar:* tanto el hombre como la mujer permanecen dándose la cara, abrazándose y besándose.
- *Perro otoñal:* el hombre y la mujer están espalda contra espalda, sosteniéndose a sí mismos por las manos y pies y sujetándose el uno al otro por las nalgas. El hombre baja la cabeza y, levantando una mano, inserta su martillo de jade en la puerta de jade de la mujer.

Otra clasificación de las posiciones

Tal como lo decíamos, al prolongar el acto sexual debe variárselo para no caer en una mera rutina que se repite durante horas. Es fundamental, además, que el hombre aprenda a pasar de una posición a otra sin perder el ritmo del coito.

Otra sistematización de las posturas amatorias no excluyente sino complementaria (y, a veces, superpuesta) de la anterior y, ciertamente, menos metafórica en su lenguaje explicativo, es la que detallamos a

continuación. Por supuesto, sólo se trata de un breve y resumido esbozo ya que toda pareja, en su libre fluir erótico, seguramente podrá encontrar otras variaciones:

• El hombre encima

Se trata, sin dudas, de la posición más tradicional. Sin embargo, también permite sus variantes:

- La mujer, acostada en posición supina, eleva sus piernas mientras el hombre la penetra.

- La mujer se tiende boca arriba y abre las piernas flexionando las rodillas mientras el hombre se arrodilla frente a ella.

- El hombre se coloca sobre la mujer que está tendida de espaldas con las piernas entrelazadas en los glúteos de su compañero. Es una postura que permite una penetración profunda.

• La mujer encima

Puede conseguirse con una rotación rápida y suave efectuada sobre una posición de lado. Esto se realizará con mayor facilidad en un lecho o un amplio colchón, aunque las parejas más experimentadas y ágiles (especialmente en el contacto entre ellos) podrán hacerlo exitosamente en un espacio menor o menos confortable. Esta maniobra presenta una ventaja: la mujer tímida o inexperimentada puede ser reacia a iniciar el coito colocada arriba y, empleando el procedimiento descripto, podrá colocarse de modo fácil y natural arriba del hombre.

Se trata de una posición con considerables ventajas, tanto para el hombre como para su compañera. A muchas mujeres les es imposible llegar al orgasmo en otras posiciones mientras que estando arriba, al tener un papel más activo y poder seleccionar por sí misma la forma más excitante y el ángulo de empuje, arriban al clímax. Por esa razón, resulta una posición muy recomendable para aquellas mujeres que nunca han experimentado un orgasmo.

La posición de la mujer colocada arriba presenta asimismo, algunas ventajas para el hombre, especialmente para los de más edad o con menos energía con compañeras más jóvenes y vigorosas. Desde cualquier variante de esta postura, es la mujer la que suministra todo el impulso de la penetración con lo cual el hombre puede relajarse y disfrutar con un menor

nivel de exigencia. Además, esta posición ayuda a muchos hombres a controlar mejor su eyaculación. Asimismo, para los hombres que muestren propensión a perder su erección, esta postura puede también representar una ayuda.

En ocasiones, se pueden presentar algunos inconvenientes en esta posición si la vulva se abre hacia muy atrás, cuando la mujer es muy voluminosa o si carece de experiencia. En estos casos, no se podrá mostrar tan vivaz o tan activa estando encima y deberá contar con la ayuda de su compañero, quien deberá colaborar acompañando a medio camino los empujes, la empujará hacia abajo o la impulsará con las manos sobre los hombros con el objetivo de iniciar un movimiento de penetración.

Algunas variantes al respecto de esta posición son:

- El hombre se coloca con las piernas abiertas apoyándose sobre los brazos y la mujer se sienta sobre él, también apoyándose con las palmas sobre el piso o colchón.

- El hombre se sienta sobre una silla y la mujer se coloca sobre él mirándolo a la cara

- La mujer se sienta sobre el hombre dándole la espalda y apoya sus pies sobre el piso. Permite a la mujer una considerable libertad de movimiento.

- El hombre y la mujer en posición frontal, pero de lado.

  El hombre descansa sobre el lado derecho y la mujer sobre el izquierdo o viceversa.

- De costado, la mujer coloca su pierna izquierda sobre el hombre. Se trata de una postura sumamente indicada para besarse y absorber la energía de la pareja a través de sus fluidos.

• El varón penetra por detrás

Se trata de la forma de copular de la mayoría de los animales y los seres humanos pueden hacerlo tanto en la cama, como en otros lugares en posición horizontal o vertical. La dificultad de esta posición está en que si la mujer se encuentra acostumbrada al orgasmo clitoriano, necesitará la ayuda de sus dedos o los de su pareja sobre el clítoris para arribar al orgasmo.

Una advertencia fundamental: no debe confundírsela con el sexo anal, acto que el Tao del amor desaconseja por múltiples razones higiénicas.

- La mujer se arrodilla con las piernas abiertas y la espalda suav emente curvada y el hombre la toma desde atrás manteniendo derecha su columna. Permite una penetración muy profunda.

- La mujer se coloca de pie y abre las piernas dejando que su tronco caiga hacia abajo hasta tocar el suelo con las manos. El hombre, también de

pie, se sitúa detrás de ella y la toma por la cintura realizando movimientos lentos.

- La mujer se tiende de espaldas y en esa posición se arrodilla mientras el hombre, también arrodillado, la penetra por detrás. Permite una penetración profunda y, por ende, resulta dificultosa para retardar la eyaculación.

- La mujer se arrodilla encima de la cama y el hombre permanece de pie en el suelo.
- La mujer se apoya contra cualquier objeto fijo (mueble, árbol, pared) y el hombre la penetra en posición erguida.

¿Cuáles son las posiciones convenientes?

Seguramente, el lector que haya llegado hasta este punto sabrá que desde el taoísmo no hay respuesta correcta ni posible a la pregunta que da título a este apartado. O, en todo caso, lo sería una del siguiente estilo: “No se puede hacer un listado de las posiciones deseables para cada pareja y, menos aún, hacerlo de una vez y para siempre. El Tao requiere espontaneidad y flexibilidad, ante todo. Por eso, la secuencia de posiciones convenientes será la que surja de cada pareja en cada coito.” Sin embargo, aun así podemos otorgar algunos consejos al respecto, especialmente para aquellas parejas que recién comienzan su contacto sexual:

– Tal como lo señalamos más arriba, es deseable cambiar de posición para que el acto sexual no se convierta en algo tedioso.

– Es importante no creer (por más experimentados que sean ambos amantes a la hora del primer o los primeros contactos) que encontrarán las mejores posiciones en el primer encuentro. Serán necesarios una determinada cantidad de relaciones para que comiencen a emplear de la manera más conveniente y placentera, tanto el propio cuerpo como el del compañero. No hay dos parejas que posean exactamente la misma combinación de forma, estatura, contextura y peso. De la misma manera, la unión de cada falo (único en forma, longitud, curvatura etc.) y cada vagina (única en profundidad, textura, forma, etc.) hace de ese encuentro algo doblemente único.

– Incluso, luego de varios encuentros y ya hallada la armonía, será bueno que se encuentren abiertos a adoptar nuevas posturas. Los maestros del taoísmo erótico consideraban que esa búsque da constante de perfección y armonía sexual, ese camino, ese Tao, era en sí mismo lo que constituía el verdadero sabor del encuentro entre dos cuerpos, más que los “resultados” efectivamente obtenidos.

CAPÍTULO 7

El control de la eyaculación y la longevidad

Los maestros del taoísmo concedían especial atención y ponían particular énfasis en el tema de la retención del semen y en la regulación de la eyaculación, entre otras cosas, como camino hacia la longevidad.

Aunque para la mentalidad occidental esto resulte de difícil asimilación, se trata de una cuestión que no hay que despreciar. Para ello, el hombre no tiene más que recordar lo que sucede normalmente cuando se entrega sin reserva a sus instintos: experimenta una excitación cada vez más intensa e incontrolable para llegar, más temprano que tarde, a un punto sin retorno. Entonces, eyacula sintiendo un placer relativamente potente pero, por desgracia, bastante fugaz. Luego, generalmente, desemboca en un estado de cansancio más o menos profundo –a veces, hasta desagradable– y, sobre todo, en un sentimiento de tristeza o desasosiego. Esta sensación se encuentra íntimamente relacionada con el hecho de que el acto sexual ha finalizado y de que ya no queda nada más, ni siquiera un recuerdo fisiológico concreto, mientras que, de otra forma, podrían haberse obtenido mayores y más ricos placeres.

Y es justamente a esos placeres a los que permiten acceder las técnicas taoístas de control de la eyaculación. Pero para ello hay que iniciarse, se requiere de una guía (de ello tratan las siguientes páginas) y de una práctica asidua.

En principio, lo que el hombre debe tener claro es el concepto pragmático del amor que distingue entre eyaculación y orgasmo. Gracias a un perfecto control de la primera, el acto amoroso no se verá perturbado por orgasmos que, aunque parezcan satisfactorios, son en realidad frustrantes, en tanto precipitados e insuficientes. A través de las técnicas eróticas taoístas, el orgasmo podrá prolongarse de forma sorprendente y, sobre todo, magnificada en su amplitud y en las satis facciones que aporta, tanto al

cuerpo como al espíritu. El hombre que controla su eyaculación sabe que puede alcanzar una vida erótica pletórica de goces casi infinitos e interminables. Además, al emitir su semen con menos frecuencia, se sentirá más alegres, menos cansado y más activo, lo cual, por supuesto, repercutirá favorablemente en su vida sexual, amén de hacerlo también en otros múltiples ámbitos de su existencia.

En general, las mujeres que han tenido la oportunidad (y las que siguen teniendo la dicha) de hacer el amor con un hombre que haya asimilado los grandes principios de la sexología taoísta, lo tienen en su más alta consideración, ya que perciben que nunca han experimentado tal placer y que pocos hombres podrían proporcionárselo.

Pero hay, además, otra razón –que ya adelantamos– de suma importancia para que el hombre atesore su precioso fluido: llegar a ser un individuo longevo, ya que el chi o semen es una suerte de esencia Yang y su conservación aumenta la fuerza del hombre y lo transporta más cerca del cielo. Es muy importante que un varón nutra su fuerza Yang con la esencia Yin (y de ahí la insistencia del Tao del amor en la importancia de tener contacto carnal). Sin duda: cuanto más haga el amor un hombre, más armonía Yin Yang encontrará. Pero… también es cierto que cuanto menos eyacule, menos perderá los beneficios de dicha armonía.

Si consigues hacer el amor cien veces sin eyacular, disfrutarás de una larga vida.

SUN SU MO

La insistencia de la concepción taoísta del sexo y del amor en el control de la eyaculación tiene el objetivo de proporcionar, tanto al hombre como a la mujer, una capacidad cuasi ilimitada de deseo,

placer y goce. Cuando el hombre ha aprendido el Tao, disfrutará infinitamente más con el amor y las caricias. Un adepto al Tao del amor no sólo goza mucho más, sino que tanto él como su compañera se beneficiarán enormemente del amor en múltiples niveles.

Consejos del maestr o Wu Hsien a los novicios

1. Se aconseja al principiante que no esté demasiado excitado o excesivamente apasionado.
2. El principiante debe iniciarse con una mujer que no sea demasiado atractiva y cuya puerta de jade (vulva) no esté demasiado apretada. Con una mujer de esas características le resultará más fácil aprender a autocontrolarse. Si la mujer no es demasiado bella no perderá la cabeza y si su puerta de jade no es muy estrecha, no se excitará demasiado.
3. El novato aprenderá a realizar una entrada suave y una salida más vigorosa.
4. Empleará primero el método de los tres impulsos superficiales y uno profundo, y totalizará ochenta y un impulsos.
5. Si nota que está empezando a excitarse demasiado, detendrá el movimiento de empuje inmediatamente y retirará su pico de jade hasta un punto que se encuentre sólo a dos centímetros y medio o más dentro de la puerta de jade. Aguardará hasta que se haya calmado y, luego, volverá a empujar con el mismo método de los tres impulsos superficiales y uno profundo.
6. A continuación, seguirá con el método de cinco superficiales y uno profundo.
7. Al final, hará nueve superficiales y uno profundo.

8. Mientras se aprende a controlar la eyaculación, se evitará la impaciencia.

El Tao considera que el semen no es cualquier fluido corporal,sino que es el líquido que constituye la fuente de energía Yang por excelencia. Es por eso que cada eyaculación implica para el hombre una pérdida de vigor que, por supuesto, de ninguna manera lo beneficia. Por esa razón, las emisiones seminales demasiado frecuentes conducen a la decadencia física, la decrepitud física y corporal y la vejez prematura. "Guardar" el semen, atesorar el masculino fluido se convierte, entonces, en una suerte de garantía de longevidad y de calidad de vida en esa larga existencia.

Otros consejos para principiantes

Wu Hsien explica no sólo lo que el principiante debe hacer, sino también el por qué. Si bien es cierto que amar a nuestra pareja hace que recibamos mayor placer, cuando se está aprendiendo e intentando poner en práctica el control de la eyaculación, se debe hacer el esfuerzo de mostrar indiferencia y desapego a fin de encontrar mayor sosiego.

El principiante debe empujar despacio y con delicadeza a fin de practicar cada serie de empujes y, luego, realizar dos o tres series. Después se detendrá para sosegarse y, al cabo de unos momentos, comenzará de nuevo.

A fin de satisfacer a su compañera, será amable y gentil para que ella pueda alcanzar el orgasmo rápidamente.

En caso de que sienta que está pronto a perder el control, retirará algo su pico de jade y aplicará el método cerrado (ver más adelante) lo que le

permitirá calmarse y proseguir luego con sus empujes de manera lenta y cuidadosa.

En el antiguo libro intitulado Los secretos de la cámara de jade se registra el siguiente diálogo:

"Psai Un (una de las consejeras femeninas del Tao de Huang Ti): Generalmente, se supone que un hombre obtiene gran placer de la eyaculación. Pero cuando aprende según el Tao que debe eyacular cada vez menos, ¿no disminuirá esto su placer?"·

Peng Tsu (jefe de los consejeros del Tao de Huang Ti): "Ni mucho menos. Tras la eyaculación, un hombre está cansado, los oídos le zumban, los ojos le pesan y no se encuentra lejos del sueño. Está sediento y tiene los pulmones inertes y rígidos. Durante la eyaculación experimenta un breve segundo de sensación, pero esto implica como resultado largas horas de debilidad. Y esto realmente no es un verdadero placer. Por otra parte, si un hombre reduce y regula sus eyaculaciones a un mínimo absoluto, su cuerpo se fortalecerá, su mente se agudizará y mejorarán su vista y su oído. Aunque el hombre crea haberse negado a sí mismo, en ocasiones, la sensación eyaculatoria, su amor por su mujer se incrementará notablemente. Será como si nunca tuviera bastante de ella. Y esto sí es un placer verdadero, ¿no es cierto?"

El control de la eyaculación y las estaciones del año

Los antiguos chinos ofrecían diversas recomendaciones con respecto al control de la eyaculación en función de las estaciones. Aunque sus consejos pueden parecer caducos en la vida occidental del siglo XXI, debe tenerse en

cuenta que fueron ofrecidos en el contexto de una época en la cual la alimentación era, ciertamente, escasa y poco variada, y en la que buena parte de los individuos debía subsistir a la intemperie y con mínimas o nulas defensas.

Lieo King acepta que las eyaculaciones sean más frecuentes en verano y en otoño, pero aconseja disminuir las emisiones de semen en invierno, período en el cual el hombre debe almacenar su esencia Yang. En primavera, el disfrute acompañado de eyaculación toma un carácter saludable muy diferente al de la época anterior, en la que el hombre debe consagrar todos sus esfuerzos a luchar contra las inclemencias climáticas.

En un libro del siglo XVII, titulado *Principios de longevidad*, de Chang Chan, se exponen un cierto número de teorías y, entre ellas, se incluyen criterios para la regulación de la eyaculación según la época del año:

> "En primavera, un hombre puede permitirse eyacular una vez cada tres días. En verano y en otoño, dos veces al mes. Durante el frío invierno, hay que ahorrar semen y no eyacular en absoluto. El camino del cielo consiste en acumular esencia Yang durante el invierno. Un hombre conseguirá la longevidad si se rige por estas normas. Una eyaculación en el frío invierno es cien veces más peligrosa que en tiempos de primavera."

El control de la eyaculación en hombres experimentados

Es usual que los hombres mayores alcancen el control eyaculatorio con mayor facilidad que los jóvenes. Sin embargo, existe un problema con relación a estos varones: es difícil que se hagan a la idea de que no deben eyacular cada vez que hacen el amor, ya que es muy posible que lleven años y años de condicionamiento consciente e inconsciente acerca de que sí deben hacerlo. Sin embargo, una vez que lo han con seguido se percatarán

de que pueden conseguir un coito de media hora con relativa facilidad, simplemente con un poco de práctica y un mínimo de disciplina.

Es fundamental para los hombres maduros considerar las ventajas del control de la eyaculación:

– Podrán ser capaces de hacer el amor más a menudo y durante más tiempo.

– Su pareja disfrutará muchísimo más.

– Podrán descubrir numerosas fuentes de placer que se pierden en un coito más rápido .

Algo más sobre la eyaculación en la edad madura

A medida que un hombre se hace mayor, es por demás importante que descienda la proporción entre coitos y eyaculaciones. Dicho en otras palabras: a igual número de coitos, menor número de eyaculaciones. Especialmente si ha superado los cuarenta años, es sumamente importante que no eyacule más de una o dos veces por semana, independientemente del número de veces que realice el acto sexual. Si lo desea, podrá incluso hacer el amor más de una vez al día, pero siempre respetando la frecuencia eyaculatoria que mencionamos líneas más arriba.

Esto no debe resultar difícil de lograr ya que, a medida que transcurren los años, la, en principio, imperiosa necesidad de eyacular va disminuyendo.

Al respecto de la relación entre edad y frecuencia de eyaculación, el médico taoísta Sun Su Mo aseveraba:

> “Un hombre de veinte años puede tener una emisión de semen cada cuatro días.
>
> Un hombre de treinta años puede tener una eyaculación cada ocho días. Un hombre de cuarenta años, una

eyaculación cada diez días.

Un hombre de cincuenta años, tendrá una eyaculación cada veinte días.

Un hombre de sesenta años, no deberá eyacular. Si todavía es excepcionalmente fuerte y vital, podrá tener una emisión de semen mensual.”

Un hombre sólo alcanzará una vida saludable y prolongada cuando logre una frecuencia en el coito de dos eyaculaciones mensuales o veinticuatro anuales. Si, al mismo tiempo, se preocupa por los alimentos y los ejercicios, gozará de larga vida.

SUN SU MO

Variaciones individuales del control de la eyaculación

Más allá de todas las indicaciones que se hacen en este volumen (y, más específicamente, en este capítulo) no existe un ideal de frecuencia eyaculatoria que sea válido y satisfactorio para todos hombres. Éste depende del tamaño, la fuerza y la resistencia de cada varón en cuestión. Sin embargo, existe una forma de aproximarse a determinar la frecuencia individual deseable: tomar como referencia el hecho de que se sienta feliz y descansado luego de eyacular. Por ejemplo: si un hombre que eyacula cada dos días, se siente muy cansado luego de hacerlo, deberá reducir sus eyaculaciones –por ejemplo– a una cada cuatro días. Si, aun así, nota que está muy cansado y que le lleva algún tiempo recuperar sus fuerzas luego de

la emisión seminal, deberá reducir éstas a una por semana. Y así, hasta que halle la frecuencia conveniente para él. Algo sumamente importante: esto no quiere decir que deba tender a hacer el amor una vez por semana. Si lo desea, podrá hacer el amor una o varias veces por día, pero deberá espaciar las eyaculaciones.

¿Cómo saber si se está en la frecuencia correcta mientras se aprende el control de la eyaculación?

Que el hombre espacie sus eyaculaciones para preservar su ching, no quiere decir –de ninguna manera– que tome una postura exagerada y no eyacule nunca. Especialmente durante la época de aprendizaje del control eyaculatorio, deberá estar atento a ciertas señales que su cuerpo le envía, en pos de descifrarlas de manera adecuada y accionar en consecuencia:

– Es muy normal (a veces por razones fisiológicas, otras por cuestiones de sugestionabilidad) que los hombres que están incorporando el método de control eyaculatorio, experimenten alguna sensación de malestar u opresión en el escroto. En ese caso, se aconseja eyacular una vez de cada tres coitos para, luego, ir espaciando la frecuencia a medida que se produce el acostumbramiento.

– Si se entabla contacto carnal una o dos veces al día durante una semana sin eyacular y se experimenta algún tipo de presión, habrá llegado entonces el momento de permitir que la eyaculación tenga lugar.

El método cerrado de control de la eyaculación

Probablemente se trata del procedimiento más antiguo, amén de resultar sumamente simple y efectivo. Wu Hsien, lo describe de la siguiente manera:

1. El método cerrado se parece a intentar detener el río Amarillo con una mano. Un hombre impaciente empleará más de veinte días en practicarlo y aprenderlo. Una persona más apacible lo aprenderá mucho más deprisa, usualmente en la mitad del tiempo. Hay que estudiar con atención el método durante un mes y, entonces, el precioso tesoro del hombre (semen, ching) se encontrará del todo a salvo.
2. La ventaja del método cerrado consiste en que puede ser llevado a cabo de una manera simple. Por ejemplo, cuando un hombre sigue el modelo de los tres impulsos superficiales y uno profundo, cerrará ambos ojos y la boca, y respirará profundamente, pero con delicadeza, por la nariz hasta dejar de jadear. Cuando sienta los primeros indicios de que va a perder pronto el control, alzará su cintura con un movimiento rápido, retirará su pico de jade dos centímetros y medio o más y permanecerá en esa posición sin moverse. Después respirará profunda y diafragmáticamente y, al mismo tiempo, contraerá la parte inferior de su abdomen como si se dominara tratando de encontrar un lavabo. Debe concentrar su mente en la importancia de atesorar su ching, y en que no ha de perder éste de manera indiscriminada, cuando respire profundamente, y el resultado será que se calmará. Entonces, reiniciará la penetración.
3. El punto más importante a recordar es que debe retirarse cuando empiece a sentirse excitado. Si se retira cuando ya está muy excitado e intenta forzar hacia atrás su ching, éste no lo hará, y en lugar de ello se verterá en su vejiga e incluso en sus riñones. Si esto sucediera, se vería aquejado de varias enfermedades, como el dolor de vejiga y de intestino delgado o inflamación y dolor en los riñones.
4. Resumiendo, el método cerrado es excelente, pero debe practicarse en el momento en que se empieza a estar excitado. Es mucho mejor retirarse demasiado pronto que demasiado tarde. Al practicar dicho método el

hombre será capaz de controlar su eyaculación, de una forma más cómoda, sin dejar caer su pico de jade. De esta forma, ahorrará energías y obtendrá un notable sosiego. Y no deberá emitir su ching hasta que haya completado, por lo menos, cinco mil empujes. Si se combina el método cerrado con una profunda respiración costodiafragmática, lo realizará casi indefinidamente. En este caso, el satisfacer hasta a diez mujeres en una sola noche no constituirá para él ninguna dificultad.

Versión moderna del método cerrado

La serie de pasos que acabamos de describir (tal como lo hace Wu Hsien) resulta más sencilla si se lo traduce a términos más modernos de la siguiente manera: cuando un hombre siente que está llegando a un grado de excitación verdaderamente importante, debe retirar su pene durante unos diez a quince segundos. De esa forma, evita el peligro de eyacular y pierde sólo un pequeño porcentaje de su erección. Después, volverá a introducirlo y proseguirá con la penetración y podrá repetir la misma secuencia tantas veces como desee.

Lo más posible es que, a medida que adquiera experiencia, observe que necesita efectuar esa retirada con menor frecuencia e, incluso, sólo en muy contadas ocasiones.

El secreto de este método consiste en darse cuenta de la proximidad del punto más allá del cual ya no se puede controlar la eyaculación.

La antigua técnica china de presión

Consiste en que el mismo hombre aplique presión, empleando los dedos índice y mayor, para oprimir un punto situado entre su escroto y su ano durante unos tres a cuatro segundos, al tiempo que realiza una profunda inspiración. Vale destacar que este método tiene notables ventajas:

- El hombre lo realiza sin retirar el pene de la mujer.
- No se pierde en ningún momento la comunicación entre la pareja.
- No debe realizar ningún aviso a su compañera y, es muy posible, que ésta ni siquiera se percate de ella.

Versión moderna del método de la presión

Al igual que en muchísimos otros puntos vinculados con la sexualidad y el erotismo, modernas investigaciones del siglo XX no hicieron sino confirmar e imprimirle terminología científica a hechos que los antiguos taoístas conocían desde hacía largos siglos. Uno de ellos es la técnica de presión ideada por Masters y Johnson para ayudar a los hombres que sufrían de eyaculación precoz y, de manera más general, a todos los varones que deseaban controlar la emisión de semen en pos de prolongar el acto sexual. Esta técnica puede considerarse una versión avanzada (y, ciertamente, más difícil de llevar a cabo) de la antigua técnica china de presión y consiste en lo siguiente:

- La mujer se coloca encima del hombre y, en esa posición, es penetrada y comienzan los movimientos propios del coito.
- Cuando el hombre comunica a la mujer que está por alcanzar el punto máximo de excitación, ésta debe extraer el pene rápidamente y emplear los dedos para aplicar una presión sobre la zona del glande durante un par de segundos, lo cual hará que se pierda la urgencia por eyacular y un porcentaje de la erección.

- Al cabo de unos treinta segundos, la mujer tomará el pene, lo volverá a insertar en su vagina y continuarán la cópula.
- La mujer repetirá el procedimiento tantas veces como sea necesario a lo largo del coito.

Si bien puede resultar una técnica muy interesante para amantes experimentados y constituye, sin duda alguna, un excelente entrenamiento para la comunicación durante el coito, también es cierto que adolece de algunos inconvenientes:

- La mujer debe saber cómo reinsertar un falo que ha perdido parte de su erección, lo cual muchas veces no suele ser tan fácil como aparenta.
- Es posible que la mujer no sea capaz de volver a la posición inicial de colocarse encima, ya que esta postura requiere una erección segura y completa y muchos hombres tienen inconvenientes para lograr esto, luego de reinsertar el pene que ha perdido parcialmente su rigidez.

Las personas extremadamente espirituales y la eyaculación

Sun Su Mo detalla una excepción acerca de las distintas frecuencias eyaculatorias de acuerdo a la edad y fortaleza del hombre en cuestión: cuando se unen carnalmente un hombre y una mujer de excepcional fuerza espiritual. En este caso, consideraba que era recomendable una abstinencia eyaculatoria completa. El médico taoísta señala al respecto:

> “Cuando los dos miembros de la pareja son tan espirituales como los inmortales, se unirán profundamente sin movimiento y, de ese modo, no se dilapidará el ching. Al mismo tiempo, la pareja imaginará que en sus ombligos hay una bola roja tan grande como un huevo de

gallina al que deberán empujar con mucha suavidad pero, que si se excitan en demasía, retrocederá. En veinticuatro horas, una pareja así practicará esta forma de unión una docena de veces. Si llevan a cabo todo esto, vivirán mucho tiempo.”

La masturbación

Si el Tao del amor considera negativo para la fortaleza del hombre que eyacule demasiado a menudo durante el acto sexual, más pernicioso será aún que proceda a masturbarse. ¿Por qué? El acto sexual implica un intercambio energético entre la esencia Yin de la mujer y la Yang del hombre y este último se beneficia de las secreciones que puede absorber de su compañera, las cuales le aportan vigor. Por supuesto que es preferible que no eyacule o que lo haga muy de cuando en cuando para evitar perder fuerzas, pero también es cierto que esta pérdida se ve en cierta medida recompensada por los beneficios que obtiene de la mujer. Sin embargo –y, he allí la gran diferencia– el solitario hábito de la masturbación implica la pérdida de fuerzas propias en cada emisión de semen sin ningún tipo de compensación.

Acerca de la abstinencia absoluta

Es importante dejar en claro que ningún texto taoísta aboga a favor de una abstinencia absoluta ni mucho menos. Controlar las emisiones de semen no quiere decir, de ninguna manera, no eyacular nunca. Más aun: el mismo Sun Su Mo advirtió acerca de los efectos nocivos de intentar practicar una total prescindencia:

“Cuando se intenta suprimir la necesidad natural de eyacular a determinados inter valos, se convertirá en algo

muy duro guardar el ching y se tenderá a perderlo, durante un sueño o a través de la orina. O bien, se sufrirá la enfermedad de acoplarse con fantasmas. Y el perder el ching de ese modo, resultará cien veces más perjudicial.”

El Tao del amor, el control de la eyaculación y la longevidad

En la antigua China la longevidad era un asunto de suma importancia. Las razones de ello eran básicamente, dos:

– Llegar a viejo no se consideraba una simple hazaña respecto del tiempo, sino un ejemplo capital de cómo debía vivirse la vida. De allí, el inmenso respeto del que gozaban los mayores.

– Según los médicos taoístas, los individuos que vivían mucho tiempo estaban en armonía con las fuerzas vitales del Yin y el Yang y, por lo tanto, mucho más cerca de la unidad esencial que todo lo perpetúa en el Cielo y la Tierra, o sea, del Tao.

Fruto de ello, cuando los hombres y mujeres llegaban a viejos eran tratados con enorme respeto y, de hecho, si conseguían hacerlo en buen estado de salud (de modo tal de asegurarse lo que hoy denominamos “calidad de vida”) la ancianidad constituía, sin lugar a dudas, el mejor tiempo de su existencia.

Según la tradición, el propio Huang Ti –tal como se pudo apreciar a lo largo de estas páginas, un devoto seguidor del Tao del sexo y del amor– vivió más de 110 años y cinco de sus siguientes sucesores próximos vivieron entre 98 y 117. Si bien no se la considera una razón excluyente (también pudieron existir ciertos rasgos de fortaleza genética, por supuesto) los historiadores y otros investigadores creen que una de las causas de ello fue que Huang Ti practicaba el Tao del amor, costumbre que transmitió a sus hijos, éstos a los suyos y así sucesivamente. En los tres mil años de la

historia registrada en China, no existieron otros emperadores tan longevos como Huang Ti y su descendencia y, nuevamente, se cree que el Tao erótico es parte de la explicación. Tras la muerte de los sucesores de Huang Ti, el Tao del amor fue cayendo en un paulatino olvido, hasta que en el siglo VI a. C. Lao Tse escribe su Tao Te King y se produce un renacimiento del Tao.

Lo esencial es que el placer que surge entre mujeres y hombres se saboree lentamente prolongándolo durante largo tiempo. Si el hombre es capaz de actuar con lentitud y seguir durante mucho rato, la mujer experimentará un gran goce y sentirá hacia él una amistad más profunda que la que se da entre hermanos, y un amor más intenso que el de los padres hacia sus hijos. El que logra dominar esta ciencia recibe el nombre de "caballero celestial.

DIÁLOGOS DEL TAO SUPREMO

La unión carnal y la longevidad

Tal como lo hemos mencionado y explicado a lo largo de este volumen, en la antigua China la corrección en el acto sexual y el ahorro de semen se encontraban íntimamente relacionadas con la buena salud y, como lógica consecuencia, con la longevidad. Sin excepción alguna, todos los textos del taoísmo erótico destacan que el practicar el Tao del amor es un factor extremadamente importante para prolongar la existencia.

Basten, a modo de simple ilustración, algunos fragmentos al respecto:

> "Emperador Huang Ti: En la comunión del Yin y el Yang es vital una proporción correcta. Me gustaría oír algo al respecto.

Su Nu: Cuando una pareja practica el Tao del amor de una forma correcta, el varón se conserva saludable y joven y la mujer evita centenares de dolencias. Ambos disfrutarán con todo ello y, al mismo tiempo, incrementarán su fortaleza física. Pero si no saben cómo practicarlo con corrección, la unión carnal puede tornarse algo perjudicial para la salud. A fin de recibir un beneficio completo del Tao, la pareja deberá primero aprender a respirar de una forma prolongada y profunda de manera tal de encontrarse relajada. Deben tener un sentimiento de seguridad para que sus corazones estén reposados. Deben, asimismo, conseguir una armonía de sus voluntades para no entrar en conflictos. Cuando hayan logrado esas tres cosas esenciales, el Tao se pondrá totalmente a su servicio. Asimismo, deben también prestar atención a ciertos asuntos de orden práctico, como la temperatura, que no deberá ser ni demasiado fría ni demasiado caliente, y a sus estómagos, para que no estén completamente llenos ni demasiado vacíos. Igualmente, llevarán a cabo el acto con sencillez, a fin de no realizar unas penetraciones demasiado rápidas o demasiado profundas. Una buena guía la constituye que la mujer quede absolutamente satisfecha y que el hombre no termine exhausto".

"Emperador Huang Ti: No creo que desee hacer más el amor ¿Qué opinión te merece eso?

Su Nu: No, no debes hacerlo. El Cielo y la Tierra se abren y se cierran. El Yin y el Yang tienen sus actividades y sus cambios. Nosotros, los seres humanos, no debemos hacer nada contra la naturaleza. Ahora, su majestad desea abstenerse de hacer el amor y eso es algo contra la naturaleza. Cuando el Yin y el Yang no están en comunión, ya no pueden compensarse y armonizarse el uno con el otro. Respiramos y, al hacer lo, intercambiamos el aire viciado por el aire fresco. Si el martillo de jade no

está activo, se atrofiará. De ahí la razón de que se lo ejercite con regularidad. Si se hace el amor y se sabe cómo dominar y regularizar las emisiones propias, nos beneficiaremos grandemente de ello. Esto es lo que llamamos el retorno del ching, lo cual resulta sumamente benéfico para la salud del hombre."

"Huang Ti: He oído decir que en la antigüedad había hombres que vivían hasta doscientos años. Y que en una época más próxima, otros hombres vivían hasta los ciento veinte años. Pero los hombres de nues tro tiempo mueren a menudo antes de alcanzar los treinta años. En nuestros días, hay muy pocos hombres relajados y en paz consigo mismos e, incluso, muchos de ellos también padecen enfermedades. ¿Cuál crees que sea la causa de todo ello?

Su Nu: La razón de que los hombres hoy a menudo mueran jóvenes radica en que no conocen el secreto del Tao. Son jóvenes y apasionados y eyaculan su ching de manera indiscriminada cuando aman. Esto es como si cortasen las raíces de la fuente de sus vidas… ¿Cómo cabe esperar así que vivan mucho?"

Huang Ti: Deseo oír los beneficios de amar con eyaculaciones poco frecuentes.

Su Nu: Cuando un hombre ama una vez sin perder su semen, fortalece su cuerpo. Cuando ama dos veces sin perderlo, su oído y su visión se agudizarán. Si lo hace tres veces, desaparecerán todas sus enfermedades. Si lo hace cuatro veces, alcanzará la paz de su alma. Si lo hace cinco veces, se revitalizarán su corazón y su circulación sanguínea. Si lo hace seis veces, su espalda se enderezará. Si lo hace siete veces, sus nalgas e ijadas se harán más poderosas. Si lo hace ocho veces, su piel se suavizará. Si lo hace nueve veces, llegará a longevo. Si lo consigue diez, será casi inmortal."

Un hombre puede alcanzar la longevidad ahorrando sus eyaculaciones, cultivando su espíritu e ingiriendo comidas y bebidas saludables. Pero si no conoce el Tao del amor y sin importar lo que coma o lo que beba, no llegará a una edad longeva. La unión del hombre y la mujer es algo parecido a la armonía entre el Cielo y la Tierra. Precisamente, el Cielo y la Tierra existen debido a la armonía entre el Yin y el Yang. No obstante, el hombre ha desdeñado durante mucho tiempo esta armonía del Yin y del Yang y por eso ha decaído en salud y poder. Pero si puede volver a aprender el Tao del amor y evitar de esa manera las enfermedades, volverá a descubrir nuevamente el camino de la larga vida.

PENG TSU

CAPÍTULO 8

Vencer la impotencia

Más allá de que, en general, todo hombre se angustie ante una situación de impotencia (desear copular y no poder hacerlo debido a la insuficiente o nula erección), lo cierto es que la mayoría del género masculino ha pasado por ese trance que se denomina “impotencia temporal”. Pero eso no lo hace menos angustiante: la mayoría de los hombres se niega a aceptar que la impotencia temporal sea algo natural e, incluso creyéndolo así, no por eso deja de afligirlo. En realidad, el mayor y verdadero peligro reside en el hecho de que la preocupación que genera uno o varios incidentes de impotencia temporal desemboquen en una impotencia casi permanente, debido a que se produce una suerte de círculo, nada virtuoso, por cierto: para lograr una erección se debe estar relajado y conectado con el aquí y el ahora del placer, con el goce propio y de la pareja. Si, en cambio de eso, se está preocupado por lograr una erección a toda costa, es muy posible que ésta no se produzca.

Por supuesto, los diversos textos del taoísmo sexual han tratado el tema. En *Los secretos de la cámara de jade*, se puede leer lo siguiente:

> “Huang Ti: Deseo copular, pero mi yu heng no se yergue. Me siento tan afligido que comienzo a sudar unas pequeñas gotas que semejan perlas. De todo corazón deseo practicar el coito, pero debo recurrir a la ayuda de mi mano. ¿Qué debo hacer? Me gustaría oír lo que dice el Tao.
>
> Su Nu: El problema de Su Majestad es un inconveniente que aqueja a todos los hombres. Para hacer el amor con una mujer, el hombre hará las cosas de forma apropiada. En primer lugar, debe buscar la armonía del ambiente y, sólo entonces, podrá confiar en que su yu heng se levante.

A continuación, expondré los detalles de cuanto debe hacer:

Debe tener buena disposición en los cinco órganos.

Debe saber cómo tratar las nueve zonas erógenas de su mujer.

Debe conocer cómo excitarla para, de esa manera, poder beneficiarse de sus abundantes secreciones.

Debe succionar la saliva de la mujer para que su ching (semen) y el chi de ella (aliento) se encuentren en armonía.

Debe evitar los siete inconvenientes.

Debe extraer los beneficios de las ocho acciones benéficas.

Si hace todas esas cosas, sus cinco órganos se regularán y su salud quedará protegida para que no lo ataque ninguna enfermedad. Su organis mo funcionará, entonces, de una forma perfecta. Su yu heng se alzará con firmeza cada vez que penetre a su mujer. Entonces, lo admirarán hasta sus enemigos, éstos se convertirán en sus amigos y la vergüenza y las tribulaciones serán cosas del pasado".

Cómo superar la impotencia

Es importante dejar en claro que, aunque textos del taoísmo sexual se ocuparon de lo que Occidente denomina "impotencia", los chinos nunca lo consideraron un verdadero problema y, quizá por eso, es que el Tao del amor no tiene un vocablo para designar este fenómeno.

Aún así: ¿qué sugiere el taoísmo erótico cuando la erección es nula o insuficiente?

Una alternativa es proporcionar a la compañera el máximo de placer posible, sin la ayuda del pene erecto, de modo tal que la creciente

excitación femenina “contagie” al hombre y, en algún momento, se produzca la erección. Para ello, deberán emplearse básicamente las manos y la lengua: acariciar su espalda, succionar sus pezones, besar su vulva, rozar suavemente su clítoris con la lengua, etcétera.

¿Y si, aun así, la erección no se produce o resulta insuficiente? En ese caso el Tao recomienda del método denominado “de la penetración suave”. Consiste en que el hombre entre en su compañera sin erección, ayudándose con los dedos; una vez adentro existen grandes posibilidades de que se produzca la erección. Si un hombre posee la suficiente destreza con las manos y algo de experiencia al respecto, podrá realizar esta maniobra inclusive con el pene absolutamente fláccido y ambos (mujer y varón) podrán experimentar gran placer con todas estas manipulaciones. Esta metodología derriba dos mitos muy fuertemente instalados en Occidente: el que afirma que un hombre no puede penetrar a una mujer a no ser que haya logrado la erección y el que sostiene que la erección debe ser lo suficientemente consistente para permitir dicha penetración.

Si bien no existen reglas rígidas al respecto, ya que la flexibilidad es un concepto básico del Tao y, además, cada individuo debe ser lo suficientemente abierto e imaginativo para tratar de manera distinta diferentes situaciones (y cada coito es único e irrepetible), podemos dar ciertos consejos que facilitarán la penetración suave.

- Las posiciones más convenientes, ya que allanan las dificultades de esta práctica son: la lateral y la del hombre encima.
- No se debe intentar la penetración hasta que la mujer se encuentre suficientemente lubricada.
- Una vez que se insertó el miembro con ayuda de los dedos, éstos formarán en la base del falo una suerte de anillo para lograr mayor rigidez.

Una vez que la penetración está en curso la mayoría de los hombres podrá mantener la erección a menos que les afecte un verdadero problema, ya sea de índole física o psicológica.

Forma y dimensiones del *martillo de jade*

Al igual que con el tema de las dificultades en la erección, el tamaño y la forma (y, especialmente, el primero) del miembro viril ha sido algo que ha preocupado al hombre desde tiempos inmemoriales. ¿Qué dicen al respecto los diversos textos del Tao? En su mayor parte, convienen en que el tamaño y la forma son menos importantes a la hora de satisfacer una mujer, que las habilidades propias del amante en cuestión. Veamos un fragmento:

> "Emperador Huang Ti: ¿Por qué el precioso falo de los hombres presenta tantas variaciones de tamaño y forma?
>
> Su Nu: Las variaciones en el tamaño y la forma del falo tienen mucho que ver con las modificaciones de los rostros. El que sean grandes o pequeños, largos o cortos, duros o suaves, es algo que ya sucede desde el mismo momento del nacimiento. Algunas veces, un hombre de poca estatura posee un miembro inesperadamente grande, mientras que otro de estatura elevada tiene uno más bien pequeño. Algunos son rectos y otros curvados, mientras otros presentan una apariencia feroz. Pero todas esas características no establecen ninguna diferencia en el momento de la comunión con la mujer.
>
> Emperador Huang Ti: ¿Quieres decir que todas esas diferencias de tamaños y de formas no tienen ninguna influencia en el placer de la comunión?
>
> Su Nu: Las diferencias en el tamaño y en la forma sólo tienen importancia en su apariencia externa. La auténtica belleza y el placer de la comunión constituyen una

sensación interior. Si un hombre asocia la comunión con el amor y el respeto y une eso a unos sentimientos verdaderos, ¿cómo influirá en él adversamente una pequeña diferencia en el tamaño o en la forma?

Emperador Huang Ti: ¿Y qué pasa con las diferencias entre la suavidad y la dureza?

Su Nu: El que sea corto y pequeño, pero rígido, es algo preferible a que sea largo y fláccido. No obstante, resulta mejor que sea suave y flojo, más gentil y simpático que duro y firme, aunque áspero y violento. Sin embargo, lo mejor siempre está en el término medio. Es decir, ese instrumento no debe ser extremado en ningún aspecto.

Emperador Huang Ti: Existen algunos médicos que, con su pericia y su terapéutica, amplían y agudizan los instrumentos, aunque éstos sean cortos y pequeños, y a los débiles y suaves los convierten en duros y fuertes. ¿Pueden tener esos tratamientos efectos secundarios nocivos?

¿Qué opinas de su valor?

Su Nu: Si el hombre y la mujer simpatizan entre sí, su armonía hará a menudo que los instrumentos cortos y pequeños se conviertan en largos y fuertes y que la debilidad se transforme en dureza. Cuando un hombre cree de verdad en el Tao, su instrumento no se debilitará ni siquiera después de conocer a diez mujeres. Cuando un hombre ha aprendido el Tao, sabrá cómo armonizar su Yang con el Yin de su compañera. Sabrá cómo respirar correctamente, cómo guardar su tesoro, el ching, y no lo emitirá todas las noches. Al actuar así, no sólo corregirá con facilidad las pequeñas deficiencias, sino que alcanzará una larga vida. Pero si un hombre emplea medicinas compuestas por los cinco minerales e ingiere cocciones que supuestamente mantendrán vivo el fuego de su pasión,

> todo esto sólo avivará su ardor y pronto quedará agotada la esencia del Yang. Estos métodos artificiales le causarán grave daño.”

Pero también hay excepciones al respecto del tema que nos ocupa y algunos textos sí conceden cierta importancia al tamaño del miembro viril. Es el caso de Wu Hsien, quien opinaba que el tamaño del pene tenía importancia para que, al menos ciertas mujeres, obtuvieran satisfacción. Por esa razón, llegó a desarrollar un método para aumentar el tamaño de los miembros, que consistía principalmente en ejercicios y empleo de preparados naturales.

Pasamos a detallarlo:

> “Si, en la comunión, el martillo de jade del hombre es lo suficientemente grande para llenar por completo la vulva de su compañera, es proba ble que pueda complacerla con menor esfuerzo. Suele decirse que cuando se desea realizar un buen trabajo, primero debe procederse a afilar las herramientas. Así pues, debe también saberse que existe un medio para alargar un falo un tanto corto. Cada día, en cualquier momento después de la hora del mediodía y una hora antes de la tarde, en el momento en que disminuye la potencia del Yin y domina la del Yang, deberá sentarse en una estancia tranquila orientada hacia el Este. El hombre se concentrará en su espíritu y se librará de preocupaciones. El estómago no debe hallarse ni demasiado lleno ni vacío por completo. Hay que espirar el aire impuro de los pulmones e inhalar para henchir los de aire fresco, de una forma profunda hasta que llegue al abdomen. Debe respirarse hondo cuarenta y nueve veces. Luego se darán palmadas hasta que las manos se pongan tan calientes como el fuego. A continuación, se empleará la mano derecha para sujetar el escroto y el yun heng, mientras que con la mano izquierda se frotará el abdomen por debajo del ombligo en un movimiento circular hacia la

> izquierda, ochenta y nueve veces; después se usará la mano derecha para frotar el mismo lugar y de la misma manera, excepto que las vueltas serán hacia la derecha, otras ochenta y una veces.
>
> Acto seguido, se extenderá la mano derecha y se levantará el yu heng desde la raíz, sacudiéndolo de derecha a izquierda, levantando ambas piernas al mismo tiempo varias veces. Luego, abrazará a su mujer y, con delicadeza, introducirá su yun heng en su casa de Yin (vagina), nutriéndolo con las secreciones de su mujer y respirando el aliento de ella (según una antigua creencia, el aliento de la mujer puede nutrir al varón y viceversa).
>
> Después de todo ello, empleará las palmas de las manos para frotar su pico de jade igual que si ensartara fibras y lo repetirá innumerables veces. Si efectúa todo esto el tiempo suficiente, llegará a percatarse de cuánto le crece en tamaño y longitud.”

Si se lee con detenimiento el procedimiento descripto por Wu Hsien, se podrá advertir que su base es indiscutiblemente taoísta: supone que se pueden concentrar los esfuerzos mentales y físicos para conseguir un determinado objetivo y que esos esfuerzos deben conjugarse con el flujo natural de las fuerzas Yin y Yang.

CAPÍTULO 9

La satisfacción femenina

Según se dijo varias veces a lo largo de este volumen, la satisfacción femenina es uno de los objetivos primordiales de la práctica del Tao del sexo y del amor. Pero… ¿cómo saber a ciencia cierta si una mujer está satisfecha sexualmente o si se encuentra en camino casi seguro de estarlo? Los antiguos textos no escatimaron respuestas al respecto.

A continuación, se exponen varias de ellas.

Señales de deseo y de satisfacción femeninos

Según Su Nu, consejera femenina del emperador Huang Ti cinco son los signos de la satisfacción femenina:

1. Su cara se enrojece y sus orejas están calientes. Esto indica que los pensamientos de hacer el amor han empezado a activarse en su mente. El hombre puede ahora iniciar gentilmente la cópula de una forma festiva, sin introducir demasiado, observando y aguardando ulteriores reacciones.
2. Su nariz está sudorosa y sus pezones habrán empezado a endurecerse. Esto significa que el fuego de su lujuria ha empezado a encenderse. La punta de jade puede ahora avanzar a las profundidades del valle apropiado (doce centímetros) pero no debe introducirse más profundo. El hombre aguardará a que su lujuria se intensifique antes de llegar a zonas más profundas.
3. Cuando su voz se dulcifique y suene como si su garganta estuviera seca y ronca, será señal de que la lujuria se ha acrecentado. Sus ojos estarán cerrados y su lengua asomará al mismo tiempo que jadeará de un modo

audible. Éste es el momento en que el talle de jade del hombre podrá avanzar y retroceder libremente. La comunión se alcanzará ahora de manera gradual hasta alcanzar un estado de éxtasis.

4. Su “bola roja” (vulva) está ricamente lubricada, el fuego de su lujuria alcanza el ápice y seguirá manando lubricante. Poco a poco, el pico de jade del hombre alcanzará el “valle de dientes de castaño de agua” (cinco centímetros). En ese momento, el hombre utilizará el seguro método de una vez a la derecha, una vez a la izquierda, una vez despacio y otra vez deprisa o cualquier otro a su libre albedrío.
5. Cuando su “loto dorado” (pie) se alce como si quisiera abrazar al hombre, su fuego y su lujuria habrán alcanzado ya la cúspide. Ella rodeará con sus piernas la cintura del hombre y sus dos manos se abrazarán a sus hombros y espalda. Su lengua estará ahora completamente afuera. Éstas son las señales que el hombre aguardaba para profundizar en el “valle de la cámara profunda” (quince centímetros). Al llegar a estas profundidades, la mujer quedará extáticamente satisfecha en todo su cuerpo.

Las reacciones de una mujer cuando hace el amor

Para que el Yin y el Yang se encuentren armonizados un hombre debe ser capaz de satisfacer plenamente a una mujer. Nuevamente, en los diálogos entre Huang Ti y su consejera Su Nu, esta última describe las cinco respuestas básicas de una mujer ante las maniobras eróticas de un hombre:

1. Si la mujer desea llegar al acto sexual, el hombre puede percatarse de ello por la forma en que respira.
2. Si la mujer ansía ser penetrada, las ventanillas de sus fosas nasales se dilatarán y su boca se abrirá.

3. Si la mujer anhela la llegada a su cuerpo de la oleada del Yin, zarandeará y sujetará con firmeza al hombre.
4. Si la mujer desea alcanzar una satisfacción completa, su sudoración será abundante.
5. Si la mujer ansía llegar a una situación total, su cuerpo se estirará y sus ojos se cerrarán como si se durmiera.

Cómo obser var la satisfacción femenina

Una vez que Huang Ti ha aceptado los consejos precedentes desea averiguar en detalle cómo dominar el tercer principio del Tao, o sea, la satisfacción femenina. Para ello, se dirige a Su Nu quien le advierte que existen diez indicaciones que permiten a un hombre observar los deseos y la satisfacción de su amante. Ellas son:

1. Sus manos de jade le sujetan la espalda con la parte inferior del cuerpo en movimiento. La mujer hace sobresalir la lengua y le besa, intentando estimularle. Esto indica que ella está fogosa.
2. Su fragante cuerpo se halla en posición supina, sus miembros están estirados, sin movimiento y respira muy fuerte a través de su nariz. Esto indica que desea que él prosiga su empuje.
3. Abre las palmas de las manos para jugar con el martillo de jade del hombre, al cual da vueltas. Esto indica que está hambrienta de él.
4. Sus ojos y cejas parpadean y su voz emite sonidos guturales o palabras alegres. Esto indica un grado sumo de excitación.
5. Emplea sus dos manos para agarrarse el pie y abrir ampliamente su puerta de jade.
6. Su lengua sobresale como si estuviese semidormida o embriagada.

Esto indica que su vulva ansía un empuje ora profundo, ora superficial, que luego se hará más vigoroso.

7. La mujer extiende sus pies e intenta retener el martillo de jade masculino dentro de ella, pero no está segura de qué modo desea que él empuje. Al mismo tiempo, emite murmullos con voz ahogada. Eso indica que está a punto de llegar a la marca del Yin.
8. De repente, averigua lo que desea y tuerce un poco su cintura.

Transpira algo y al mismo tiempo sonríe. Esto indica que desea que aún él no acabe, pues todavía desea más.

9. La dulce sensación está a punto de alcanzarle y su placer va en aumento. Su marea del Yin ha llegado. Aún sujeta con fuerza al hombre. Esto indica que aún no está satisfecha del todo.
10. Su cuerpo está cálido y sudoroso. Sus manos y pies se relajan. Esto indica que ahora ya está satisfecha por completo.

Diez indicaciones más detalladas acerca de la respuesta de la mujer

Para ampliar los textos anteriores, se detallan diez observaciones más que precisan las respuestas femeninas y el cómo se espera que su amante realice todo lo que esté a su alcance en pos de complacerla.

1. La mujer sujeta al hombre con fuerza con ambas manos. Esto indica que desea un contacto corporal más íntimo.
2. La mujer alza las piernas, lo cual denota que desea una fricción más íntima de su clítoris.
3. La mujer extiende su vientre. Esto revela que desea penetraciones superficiales.
4. La mujer mueve los muslos, lo cual pone de manifiesto que está sumamente complacida.

6. La mujer emplea los pies a modo de garfios para tirar del hombre. Esto es una prueba de que ansía más.

7. La mujer se estremece de un lado a otro, lo cual señala que desea penetraciones más profundas, tanto a la izquierda como a la derecha.
8. La mujer levanta el cuerpo y se aprieta contra el hombre. Esto significa que está disfrutando al máximo.
9. La mujer relaja el cuerpo, lo cual revela que tanto el cuerpo como los miembros se han sosegado.
10. Su vulva segrega. Ha llegado ya su oleada de Yin. El hombre puede comprobar por sí mismo que la mujer ha quedado complacida.

Serie de indicadores de la excitación femenina

El maestro del amor Wu Hsien también proporciona a su vez una lista de indicadores de la excitación de la mujer:

1. La mujer jadea y su voz es inconteniblemente trémula.
2. La mujer cierra los ojos, las fosas nasales están dilatadas y se muestra incapaz de hablar.
3. La mujer contempla fijamente al hombre.
4. Sus orejas se enrojecen y su rostro se colorea, pero la punta de la lengua se enfría ligeramente.
5. Sus manos están calientes, su vientre ardiendo y, al mismo tiempo, su lenguaje se hace casi inteligible.
6. Su expresión muestra un aspecto similar al de una persona embrujada: su cuerpo es dúctil como la gelatina y sus miembros están fláccidos.
7. La saliva segregada debajo de la lengua ha sido succionada hasta secarse, al par que su cuerpo, se aprieta contra el hombre.
8. Resultan perceptibles los latidos de su vulva y sus secreciones fluyen sin cesar.

el Tao del Sexo y el Amor

Hace más de dos mil años, los médicos chinos taoístas ya escribían libros francos, explícitos y veraces acerca de la relación entre el amor y el sexo. La concepción que tenían acerca de ello era que hacer el amor resultaba algo necesario para la salud, tanto física como mental, y para el bienestar, tanto femenino como masculino. El sexo no sólo debía disfrutarse, sino que era considerado saludable y preservador de la vida, ya que el acto sexual formaba parte de la armonía natural de las cosas.

Esa es la visión que rescata este volumen al dar cuenta de los principios básicos del taoísmo erótico:

- ⇨ Actividad sexual frecuente.
- ⇨ Relaciones carnales que se extiendan el máximo tiempo posible.
- ⇨ Placer prolongado en la medida de lo practicable.
- ⇨ Interés por parte del hombre en que la mujer quede completamente satisfecha.
- ⇨ Importancia del control de la eyaculación y del ahorro de energía seminal.

ISBN 987-1021-43-7

9 789871 021437

Pluma y Papel Ediciones